ماں باپ بننے سے پہلے اس کتاب کو ضرور پڑھ لیجئے،

مدیر الامیر

ہم اچھے ماں باپ ہیں؟

لوگو! مجھے بچاؤ، میرے والدین مجھے سمجھ نہیں پا رہے ہیں..... نفسیاتی تجزیئے

سید محمد مثنیٰ

قاضی سید ممتاز حسین فاؤنڈیشن ۔ کراچی ۔ پاکستان

ماں باپ بننے سے پہلے اس کتاب کو ضرور پڑھ لیجئے ،
مدیر الامیر

ہم اچھے ماں باپ ہیں؟

لوگو! مجھے بچاؤ، میرے والدین مجھے سمجھ نہیں پا رہے ہیں..... نفسیاتی تجزیئے

سیّد محمد مثنیٰ

قاضی سیّد ممتاز حسین فاؤنڈیشن ۔ کراچی ۔ پاکستان

ہم اچھے ماں باپ ہیں؟

مصنف: سیّد محمد مثنیٰ

کمپوزنگ و سرورق: محمد سلیم عشرت

مشاورت: سیّد احمد مثنیٰ۔ سیّد ماجد رضا عابدی

تاریخ طباعت: ۲۳، اپریل ۲۰۰۱ء

ناشر: قاضی سیّد ممتاز حسین فاؤنڈیشن۔ کراچی۔

طابع: حیدری پرنٹنگ سروس۔ کراچی۔

قیمت: =/150 روپے

خط و کتابت کا پتہ:۔

A-32 رحمان ولاز۔ نزد رابعہ ڈپلیکس۔ یونیورسٹی روڈ

اسکیم 33۔ کراچی۔ فون: 4985996-6360949

فہرست

۱

کاشانہ ء مارفت بہ تاراج غماں خیز

اے غنچہ ء خوابیدہ چو نرگس نگراں خیز

از خوابِ گراں خوابِ گراں خوابِ گراں خیز

از خواب گراں خیز

اقبالؔ

جاگ اے نادان جاگ......اٹھ دیکھ

نرگس ہماری غفلت پر کس قدر نوحہ کناں ہے

افسوس! ہم سے پاسداری نہ ہو سکی اور

ہماری متاع: علم و دانش و فہم و فراست ہم سے لٹ گئی

ابھی بھی وقت ہے۔ ہوش میں آ جا

کامیابی نے نظریں بچھا رکھی ہیں......قدم بڑھا

۷۸۶

پیش لفظ

ساری توفیقات خداوند کریم کی طرف سے ہیں

اس کتاب کو موجودہ شکل تک لانے میں کہاں کہاں سے امداد حاصل ہوئی کہ ان مہربانوں کا ایک ایک کر کے شکریہ ادا کیا جائے اک فکرِ عبث ہے یا ایسی شخصیتوں کی کوئی ایک فہرست ہی مرتب کرلی جائے تو وہ بھی امکانات سے باہر ہے، اس لئے کہ ان لاتعداد نظریوں میں سے جو بھی نظریئے ہم تک پہنچے ہیں قدیم مصریوں، یونانیوں، چینیوں سے لے کر دورِ حاضر تک کے بیشتر مفکرین کی افکار میں ڈھلے ہوئے ہیں۔ ایک جم غفیر ہے کہ جن کے نام روئے قرطاس پر لانا محال ہے۔ یہ لوگ استاد کا درجہ رکھتے ہیں بیشتر ان میں سے ہم میں موجود نہیں۔ بہر حال ہدیہء تہنیت پیش کرنا ہمارا فرض ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ بنیادی علوم کے منبع ا...... کے بھیجے ہوئے رہنما ہیں جو ہر زمانے میں رہنمائی کے لئے مامور کئے جاتے رہے ہیں اور کوئی زمانہ ان سے خالی نہیں رہا۔

ماہرین جن کے تحقیقاتی مقالوں سے اخذ کر کے کافی مواد کتاب میں شامل کیا گیا ہے بمع ان کے ہم کاروں کے ہمارے شکریئے کے مستحق ہیں۔ لوگ جب اس کتاب کو پڑھ کر ان کے تجربات سے مستفید ہوں گے تو ان کی عادات میں شفافیت آئے گی۔ اک اجرِ عظیم خود بخود ان کی جھولی

میں آن پڑے گا۔

اس بات کا اعتراف ضروری ہے کہ مدد کی بنا پر احسان مندی کے فقط چند الفاظ ادا کر دینے سے اس کی اہمیت سے عہدہ برا نہیں ہوا جا سکتا، نہ ہی اس کا کوئی نعم البدل ہے کہ کسی طرح اسے چکایا جا سکے۔ احسان کا بدلہ تو صرف احسان ہی ہے اور چونکہ امداد کے ابعاد کا کوئی حد و حساب نہیں، اس لئے اس کا بدلہ بھی کسی دوسرے پیمانے میں نہیں آ سکتا۔ ان سارے مہربانوں کے لئے جنھوں نے کتاب کی تیاری میں ہاتھ بٹایا، ان کے لئے میرے ہاتھ ہمیشہ دعاؤں میں بلند رہیں گے، خصوصاً ان کی اولاد کے لئے کہ وہ صالح بن کر ابھریں، ان کی ذات سے انسانیت استفادہ کرتی رہے اور ان کے اعمال ان کے والدین کے لئے بہترین اجر کا وسیلہ بن جائیں۔

بہر حال یہ ایک متحدہ کوشش تھی کہ جس میں میرا پورا خاندان شامل رہا۔ کمپیوٹر کے معاملے میں چونکہ میں بالکل نابلد تھا اور اردو کے سافٹ ویئر کا نزاکت بھرا مزاج، نسیم صبح جو چھو جائے رنگ ہو میلا، اس کا بار بار روٹھ جانا آخر تک جاری رہا۔ کتنی ہی بار پورے پورے باب کو ہڑپ کر جاتا اور مجھے دوبارہ ٹائپ کرنا پڑتا۔ یہ میری خوش قسمتی ہے کہ اس معاملے یں ماہرین کی ایک پوری فوج میری پشت پناہی کرتی رہی ورنہ شاید ہمت ہار بیٹھتا۔ میرے بھتیجے سید احمد ممتاز و سید عابد ممتاز اور بھانجے سید ہاشم رضا سلمہان اپنی سخت مشغولیات اور میری رہائش گاہ سے دوری کے باوجود آ کر میری پریشانی دور کرتے رہے اس امداد میں میرے ہمسائے فرخ خان صاحب بھی شامل رہے۔ ان برخورداران کو میں اپنی ممنونیت کی فہرست سے دور نہیں رکھ سکتا۔ خداوند کریم ان کی توفیقات میں اضافہ فرمائے اور انہیں جذبہ امداد کا شرف ہمیشہ حاصل رہے۔

نیو جرسی میں متن کی پروف ریڈنگ کا بیڑا جناب سید نثار نقوی صاحب نے اٹھایا۔ یہ امداد میرے لئے بڑے سکون کا باعث رہی کہ اس کام کو انہوں نے محترمہ زرین صاحبہ کے حوالے کیا جو اردو زبان کی مشہور و معروف شاعرہ ہیں جنہوں نے کافی حد تک پروف ریڈنگ میں میری مدد کی۔ ان حضرات کا میں بڑا مشکور ہوں۔ ابھی یہ کام جاری تھا کہ مجھے کراچی آنا پڑا۔

کراچی آنے پر جو فلاپیز (Floppies) میں لایا تھا، جب وہ کمپیوٹر کے حوالے کی گئیں تو

رونمائی سے گریزاں رہیں۔ متن پر داغ دھبے نمایاں ہو گئے۔ ایک کاپی جو پرنٹ کر کے میں اپنے ساتھ لایا تھا وہ میں نے اپنے بھانجے ڈاکٹر سید ماجد رضا عابدی جن پر ہم جتنا بھی فخر کریں کم ہے اردو میں پی ایچ ڈی ہیں اور فارمیسی کے شعبے میں ''اینٹی بائیوٹک کے انسانی میٹل پر جو اثرات مرتب ہوتے ہیں'' کے ضمن میں آخری پیپرز بھی دانش گاہ کے حوالہ کر چکے ہیں، ایک ملاقات میں اس کتاب کا تذکرہ کیا تو انہوں نے اس کے سارے انتظامات کا ذمہ اپنے اوپر لے لیا اور میرے سر سے ایک بڑا بوجھ اتر گیا انہوں نے پوری کتاب کو دوبارہ کمپوز کرنے کے لئے محمد سلیم عشرت سلمہ کے حوالے کر دیا جنہوں نے اسے پایہء تکمیل تک پہنچا دیا ڈاکٹر سید ماجد رضا عابدی نے تمام کمپوز شدہ مسودہ کی نوک پلک سنوار کر اسے پڑھنے کے قابل بنا دیا۔ ساتھ ساتھ کراچی میں بجلی کا بحران بھی کام میں حائل رہا اور جلد اس کا بھی انتظام ہو گیا کہ میرے چھوٹے بھائی سید احمد مثنیٰ صاحب نے دعوت دی کہ یہ کام ان کے ہاں زیادہ موزوں رہے گا کیونکہ ان کے گھر پر مزید سہولتیں دستیاب ہیں۔ متن کا تکمیلی دورہ بھی انھیں کے ساتھ مل کر ہوا اور چند کار آمد اور مفید تصحیحات ان کے مشورے سے انجام پائیں۔ برادر زادے سید حسین ممتاز سلمہ بھی اس امداد میں شامل رہے میرے نواسے سید عدیل حیدر سلمہ بھی ان تمام معاملات میں مستقل پیش پیش رہے میں ان سب کا بیحد ہی ممنون و مشکور ہوں۔

میرے داماد (ح ا) جناب سید حسین مرتضیٰ صاحب سلمہ جو مصنف ہونے کے علاوہ ایک تحقیقی ادارے کے سربراہ بھی ہیں ان کی کتابیں کثیر تعداد میں منظر عام پر آ چکی ہیں اور آتی جا رہی ہیں جب میں نے ابھی سوچا ہی تھا کہ کتاب لکھنے کی جرات کی جائے تو ان کی افکار اور رہنمائی نے کتاب کو صحیح سمت عطا کی۔

آخر میں قاری حضرات کا تہہ دل سے شکر گزار ہوں کہ انہوں نے کتاب کو پڑھنے کی زحمت گوارا کی یا کر رہے ہیں خصوصاً اس لئے بھی کہ ہم سب تقریباً ہر معاملے میں متفرق ادراک رکھتے ہیں اور کہ دوسروں کے افکار کو برداشت کرنا آسان کام نہیں ہوتا۔

شاہد نقوی

ماں

ہر دورِ زندگی کی ضرورت ہے ماں کا دل
بے لوث شفقتوں کی ضمانت ہے ماں کا دل
آئینہ مزاجِ مشیت ہے ماں کا دل
واضح ترین آیۂ رحمت ہے ماں کا دل

اندازہ اس کا ہوتا ہے کچھ ماں کی چاہ سے
بندوں کو دیکھتا ہے خدا کس نگاہ سے

تخلیقِ کائنات کا محور ہے ماں کا دل
تربیتِ حیات کا مسطر ہے ماں کا دل
تصویرِ حُسنِ ذات کا محور ہے ماں کا دل
اللہ کی صفات کا مظہر ہے ماں کا دل

دعویٰ اگر ہے معرفتِ کردگار کا
قد ناپ کر دکھائے کوئی ماں کے پیار کا

تخلیق کے عمل میں مشیت نما ہے ماں
انسان کے شعور کی پہلی صدا ہے ماں
شانِ ربوبیت کا لطیف آئینہ ہے ماں
سب سے بڑی دلیل وجودِ خدا ہے ماں

جو چاہے نورِ جلوۂ یزداں کو دیکھ لے
اِک جنبشِ نظر ہے کسی ماں کو دیکھ لے

ہے اِس سے انحراف شرافت سے انحراف
بے لوث مامتا کی شرافت سے انحراف
فطرت کے خانہ زاد کا فطرت سے انحراف
اپنے وجود اپنی حقیقت سے انحراف

کیا کہیئے بدگمانیٔ فکرِ عجیب کو
خود اپنا اعتبار نہیں بدنصیب کو

تعظیم و احترام کا رشتہ نہ ماں سے توڑ
ملتا نہیں سعادت و گردن کشی کا جوڑ
بھٹکے گا راہِ زیست میں منزل سے منہ نہ موڑ
بخشش کی آرزو ہے تو ماں کے قدم نہ چھوڑ

سوچ! اس کے قلب و روح کا پھر کیا مقام ہے
فردوس جس کے گردِ کفِ پا کا نام ہے

۱

مقدمہ

مقدمہ

اس حقیقت کو سراہے بغیر رہا نہیں جا سکتا کہ آج کے والدین اپنے بچوں کی تربیت کے لئے امکانی طور پر پوری کوشش کر رہے ہیں۔ وہ بھی انسان ہیں تربیت کی ساری غلطیاں انہیں کے سر تھوپی نہیں جا سکتیں اور یہ بھی اس حقیقت سے کم نہیں کہ اگر کسی طرح یہ ممکن ہو جاتا کہ بچوں کی صحیح تربیت ان کے پیدا ہوتے ہی شروع ہو جاتی تربیت دینے والے ماں باپ خامیوں سے پاک ہوتے اور ماحول جس میں وہ پنپتے یکسوئی کا حامل ہوتا تو شاید ان کے ناشائستہ رویے، برے اطوار، محنت سے انحراف اور معاشرے سے بیگانگی دیکھنے میں نہ آتی۔

چونکہ ایسے موافق حالات دستیاب نہیں بچے متعدد قسم کی لامتناہی دشواریاں پیدا کرتے ہیں اور ہماری سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا کریں کہ اس کا تدارک ہو سکے۔ پھر کیا وقت کا تقاضہ نہیں کہ والدین جن مسائل سے دوچار رہتے ہیں ان کو حل کرنے میں ان سے تعاون کیا جائے اور یہ سمجھنے کی کوشش کی جائے، کیا وجہ ہے کہ بچے دشواریاں پیدا کر رہے ہیں؟

ہم اپنی اولاد کی کچھ بھی مدد نہیں کر سکتے جب تک ہمیں ان کی پوری شناخت نہ ہو جائے، موجودہ دور کے والدین کا اس ضمن میں عام طور پر بے بہرہ ہونا بچوں کے ساتھ ان کے تعلقات کے لئے ایک المیہ ہے۔

بچوں پر تعمیری اثر ڈالنے کے لئے ہمیں ان پر ایک تحقیقی نظر ڈالنا ہوگی۔ یہ اسی وقت ہو سکتا ہے جب ہم ان کی ناشائستہ حرکات کا نرم روی کے ساتھ مطالعہ کریں۔ بچہ جو ہماری نگاہ میں نازیبا اطوار کا مالک ہے حقیقت میں برا نہیں ہے، اس کی درست رہنمائی اور ہمت افزائی نہیں ہوئی وہ صرف پریشانی کی حالت میں مبتلا ہے۔

معاشرتی مسائل جو اس کے نازک ذہن کو گھیرے ہوئے ہیں ان کا حل وہ نہیں جانتا اس کی غلطیاں اس بات کی دلالت کرتی ہیں کہ خاندانی تقاضوں کے دباؤ جو اس پر وارد ہو رہے ہیں ان

کے ساتھ خاندان میں اپنے مقام کے حصول کی کوشش میں اس کی نارسا سمجھ ساتھ نہیں دے پا رہی ہے وہ کھلے بندوں اپنے رویے کا مظاہرہ کر رہا ہے اپنے اہداف اور مقاصد کو وہ جانتا بھی نہیں، وہ اس مقام کو جسے بلوغیت یا سمجھداری کہا جا سکتا ہے چھو بھی نہیں پایا۔

بچے کے اس رجحان کو پہچاننے کے لئے اس کے رویے پر گہری نظر ڈالنے کی ضرورت ہے نہ یہ کہ اس سے ڈانٹ ڈپٹ کے ذریعہ کام لیا جائے۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ تجربہ گاہوں کے ماہرین جہالت کے عطا کردہ طور طریقوں کو جدید کسوٹی پر کس کر ان کی اچھائیوں و برائیوں کو روشن کرنے میں لگے ہوئے ہیں تا کہ انسانیت کو ان سے فروغ حاصل ہو۔ پرانی باتیں کچھ مفید بھی تھیں مگر دقیانوسیت کے شکار زمانے کو طے کرتی ہوئی ہم تک آ پہنچیں اور ہماری عادات میں رچ بس گئیں اور اب وہ ہمارے، دوسروں سے تعلقات اور ہمارے اور بیوی بچوں کے درمیان روابط پر پوری طرح اثر انداز ہیں۔ ان سے کیسے نمٹا جائے یہ ایک اہم سوال ہے؟ مستقل جدوجہد اس کی بنیادی ضرورت ہے۔

جو لوگ ہماری راہ میں کوشش اور جدوجہد کرتے ہیں ہم انہیں اپنا راستہ دکھا دیتے ہیں، بے شک خدا نیکو کاروں کے ساتھ ہے۔

۲۹:۹۶

مسائل سے مربوط علوم کو حاصل کر کے، غور و خوض کے ساتھ، انسانی بہبودی کے لئے عملی تحقیق کرنے والوں کے لئے قدرت چھپے ہوئے رازوں کا انکشاف کر دیتی ہے۔ فقط مسلسل کوشش شرط ہے۔ نازیبا عادتوں کو چھوڑنا کچھ مشکلات ضرور لئے ہوئے ہے مگر جدوجہد کرنے والوں کے لئے راستہ کھلے ہوئے ہیں۔

ایک ہمت افزا بات کا تذکرہ ضروری ہے کہ اس جدوجہد میں آسانی کے لئے فراخ دل

قدرت نے پیش بندی بھی فرمادی ہے۔ وہ یہ کہ خلقت انسانی کے ہمراہ اس کی فطرت کو زادراہ سے نواز دیا ہے۔ یعنی اپنے پرحم قلم خلقت سے اس کے ضمیر اور باطن کے صفحات پر ثبت کر دیا۔

یہ فطرت الٰہی ہے جس پر اس نے انسان کو پیدا کیا

۳۰،۳۰

طاغوتی قوتیں ہمیشہ انسان کو دھوکہ دے کر اپنا فائدہ اٹھاتی رہیں، مگر ان کا ضمیر باطن کی گہرائیوں سے آگاہ کرتا رہا، باطل کے دباؤ سے بچ نکلنے کی ترکیبیں بتاتا رہا۔ طاغوت سے ملی ہوئی انحرافیوں کو دور کرنے میں وہی فطرت انسانی جو ابد سے موجود ہے اور کبھی بھی مردہ نہیں ہوتی ہماری کوششوں کی بارآوری کے لئے ہر وقت تیار رہتی ہے۔ بس تھوڑی سی ہمت کی ضرورت ہوتی ہے۔

اسی فطرت انسانی کی کارفرمائیوں کا اگر ہم مشاہدہ کرنا چاہیں تو ایک ڈھائی، تین سالہ بچے کی طرف نگاہ کریں۔ اس میں پاکیزہ فطرت اور رحم فراوانی کے ساتھ نظر آئے گا، مگر جیسے جیسے اسے دنیا داروں کی ہوا لگنا شروع ہو جائے گی اس میں حسد، لالچ، کام سے جان چرانا، خودستائی، جھوٹ، فریب، غصہ، مار پیٹ اور بہت سی بری عادتیں پیدا ہوتی جائیں گی اور اپنے ماحول کی پوری طرح عکاسی کرنے لگے گا۔

بس یہی طفلی کے ایام ہیں جو نہایت اہم ہیں۔ اگر بچہ ناواقف والدین اور خراب ماحول سے مستقل طور پر متصل رہا تو برے تجربات اس کی اصلی فطرت پر حاوی ہونا شروع ہو جائیں گے اور آئندہ کے لئے رہنما بن جائیں گے۔ اس کے بعد اس کا اس خول سے باہر آنا خاصہ مشکل ہو جائے گا۔ ایسے ہی بچے جب بڑے ہو جاتے ہیں تو ان ہی سے ایک جابر معاشرے کی تشکیل ہوتی ہے۔ جس کا ہم آج کی دنیا میں مشاہدہ کر رہے ہیں۔

یہ توقع کہ بچے کی تربیت خود بخود ہو جائے گی۔ تو زیادہ احتمال یہی ہے کہ وہ برے ماحول کے ہاتھ چڑھ جائے گا اور ناکارہ تربیت میں ڈھل کر ایک انسان نما حیوان بنے گا اور معاشرے کو تباہ کرے گا۔

ایک ماہر نفسیات نے ماں باپ سے مخاطب ہو کر کہا" تم ماں باپ" صرف ہمارے ہی لئے مسئلہ نہیں ہو بلکہ پوری سوسائٹی کے لئے ایک مصیبت ہو۔ تمہارا مقام شہریوں کے ایک بڑے گروہ سے بھی زیادہ اہمیت رکھتا ہے، کہ ملت تمہارے ذریعہ رشد اور ترقی کی راہ پر گامزن ہو تم ماضی اور مستقبل کی ایک کڑی ہو۔

والدین اس سے پہلے کہ ان کا بچہ دنیا میں وارد ہو اپنی خامیوں کو تلاش کر کے اصلاح کریں اور نازیبا و منفی عادات کو دور کر لیں۔ اس طرح وہ خود بھی ایک بہتر انسان بن جائیں گے اور اچھی عادات سے لیس ہو کر صحیح راہ پر استوار تربیت کے ذریعہ اپنے بچوں کو بہتر عادات اور اطوار کا مالک بنا کر ان کی زندگی کو خوشحال بنانے میں مددگار ثابت ہوں گے۔

اس طرح ظالم ماحول ان پر اپنا اثر ڈالنے سے قاصر رہے گا۔ بچے کا پیدائش سے سات سال تک دور اگر واقف تربیت کرنے والوں کے ہاتھوں گزرا تو وہ پاک پاکیزہ فطرت جسے وہ لے کر دنیا میں وارد ہوا ہے اس کا ساتھ دے گا اور شیطانی یا برا ماحول اس کا کچھ بھی بگاڑ نہ پائے گا اور بڑا ہو کر جب وہ معاشرے میں فعال ہوگا، اپنے ہم نشینوں کی بھی اصلاح کرنے میں کامیاب ہو سکے گا۔ اس طرح معاشرے میں جب ایسے لوگوں کی تعداد زیادہ ہوگی تو ظلم و استبداد سے پاک، ایک معاشرے کا وجود میں آنا، آسان سے آسان تر ہوتا جائے گا۔

ہماری اس گفتگو سے جو بات ابھر کر سامنے آتی ہے وہ یہ ہے کہ ہم ایسا معاشرہ چاہتے ہیں جس میں انسان چین سے زندگی بسر کرے۔ اگر یہ ہماری حقیقی خواہش ہے تو اس کی راہ صرف ایک ہے۔

اس جماعت نو سے جو اپنے صاف و شفاف یا پاک و پاکیزہ فطرت کے ساتھ دنیا میں چلی آ رہی ہے کام لیا جائے۔ اس سے موجودہ معاشرہ تو نہیں جس میں برائی جڑ پکڑ گئی ہے لیکن دو تین دہائیوں بعد ہم دلی مراد ضرور پالیں گے بشرطیکہ ہم اپنی عادات کی

اصلاح پر محکم طور پر ڈٹ جائیں اور اپنی اولاد کی جتنا زیادہ سے زیادہ امکان میں ہو بہتر تربیت کا انتظام کریں۔

اگر دیدی کہ نابینا وہ چاہ است
اگر خاموش بیشینی گناہ است

اگر دیکھا کہ کسی نابینا کے راہ میں کنواں ہے اور خاموش بیٹھے رہے تو
یہ بڑے گناہ کی بات ہوگی۔

اس آگاہی کو کیسے عام کیا جائے؟ باشعور، صحافیوں، استادوں، دانشوروں اور میڈیا کو اس بیڑے کو مل کر اٹھانا ہوگا، تب ہی عوام میں یہ آگاہی آسکے گی۔ اس طرح خواب گراں میں پڑی ہوئی اس ملت کو جو آباؤ اجداد کی فرسودہ دلیلیں سینے سے لگائے مگن ہے جگانا ہوگا، ورنہ جس ڈگر پر دنیا چلی جارہی ہے چلتی رہے گی اور حشر میں ہمارے ہی بچے ہماری گردنوں کو پکڑیں گے۔

رچرڈ لو اپنی کتاب ''چلڈرنز فیوچر''(Children's Future) میں لکھتا ہے کہ سرکاری تنظیمیں جو بچوں کو بدنظمی سے بچانے کا کام کررہی ہیں ہر جگہ ناکامی کا شکار ہیں۔ آوارہ بچوں کو پکڑ دھکڑ کے علاوہ ان کے پاس کوئی چارہ نہیں۔ حکومتیں جو رقم ان پر خرچ کررہی ہیں اگر والدین کی تربیت پر کرتیں تو موجودہ دور میں بچوں کے ہاتھ جو قتل و غارت ہورہے ہیں کب کے ختم ہوگئے ہوتے۔ یہی وہ انسدادی تدابیر ہیں جن پر انہیں عمل کرنے کی سخت ضرورت ہے۔

ڈاکٹر چاڈوک بچوں کے ساتھ نازیبا سلوک کے ماہر اسی قسم کی رائے رکھتے ہیں اور اسے اس طرح بیان کرتے ہیں:

سب سے زیادہ خوش کن و محکم اور آسان بات بچوں

کے والدین کی تربیت ہے۔ ان کو جذباتی طور پر سہارا دینے کی ضرورت ہے۔

والدین بچوں کے پہلے استاد ہیں۔ یہی اصل کنجی ہیں۔ اگر اس کنجی میں خرابی رہی تو ترقی کی راہیں مسدود رہیں گی اور غلامی کے شکنجوں میں ہم ہمیشہ کسے رہیں گے۔

احمقانہ آزادی کو بھی ملاحظہ فرماتے چلئے! اس ترقی یافتہ دور میں بھی ایک ایسا طبقہ موجود ہے جو کہتا ہے "ہمارے بچے ہمارے اپنے ہیں، ہم اُن کو ماریں پیٹیں، کسی کو حق نہیں کہ ہم کو آ کر بتائے کہ ہم کیا کریں۔ ہم نہیں چاہتے کہ ہماری مرضی کے خلاف غیر عادلانہ رویہ رکھا جائے۔ ہم اپنے لخت جگر کے حقوق کی حفاظت کرنا جانتے ہیں۔ کسی کو حق نہیں کہ ہمارے اور ہماری اولاد کے تعلق سے کوئی ہماری طرف نگاہ اٹھا کر دیکھے۔"

ایسا نظر آتا ہے کہ ان کے بچے ان کے دشمن ہیں یا غلام ہیں۔ اندازہ لگایئے کس قدر محبت کا فقدان ہے۔ حقیقت میں ان میں سے اکثر وہ ہیں جو ایسے ماں باپ کی تربیت میں رہ چکے ہیں جو سخت گیر تھے۔ اس طرح سخت گیری کی بیماری ان میں جا لگی۔ یہ بہت بڑا مسئلہ ہے بلکہ بیشتر مسائل کی جڑ ہے۔ اس سے منسلک معاملات کا تذکرہ تقریباً پوری کتاب میں نظر آئے گا۔

سرِدست ہمیں دیکھنا ہے کہ ہم اپنے آبگینوں کی پرورش کے مدِّنظر اپنے آپ کو کس طرح سنواریں کہ ان کی تربیت کے اہل بن سکیں۔ ان کے ساتھ ہمارا برتاؤ ایسا متوازن ہو کہ جس وقت بھی وہ معاشرے میں فعال ہوں اس وقت کی ترقی کی رفتار میں آپ کو پیچھے نہ پائیں بلکہ ان میں ایسی صلاحیت پیدا ہو چکی ہو کہ آنے والے زمانے کی ترقی میں بہتری کے لئے راہ ہموار کریں۔ ایسا نہ ہو کہ نامناسب تعلیم و تربیت کی بناء پر وہ احساسِ کمتری کا شکار ہو جائیں اور اپنی کم مائیگی کی بناء پر پیروں تلے رَوندے جائیں۔

یہ تجربات و تحقیقات اور روشن فکری کا دور ہے جس کے لئے جدوجہد اور کوشش ضروری امر ہے۔ اس سلسلے میں اگر ہماری نیت پختہ ہے کہ کچھ حاصل کرلیں تو کم از کم جدید کتابیں جو تازہ ترین

اور دقیق تجربات کے بعد لکھی گئی ہوں یا اس سلسلے میں دیگر آرا پر مقالے وغیرہ پڑھیں۔

یہاں ایک اور کوشش کی ضرورت ہوگی کہ اندھی تقلیدوں سے گریز کی جائے۔ ہماری تہذیب و معاشرت میں جو باتیں معیوب سمجھی جاتی ہیں جسے مغربی کلچر روا رکھتا ہے اور یہ جانتے ہوئے کہ ان کے لئے مفید نہیں اپنی جان چھڑا نہیں پا رہا ہے۔ ہم مشرق سے ناتا رکھنے والے لوگ ہیں، جانتے بوجھتے اس گندے معاشرے میں کیوں جا پھنسیں؟

دنیا آپ کی مقروض نہیں
آپ کو اپنے وقت وقوت اور صلاحیتوں سے
دنیا کا قرض اتارنا ہوگا
تا کہ کوئی لڑائی، فقر و بیماری اور تنہائی کے جال میں نہ جا پھنسے۔

ابن جیل وین بیوردن

اس کتاب کے مضامین سنسنی خیز جاسوسی ڈائجسٹوں یا رومانی ناولوں جیسے رنگین نہیں ہیں، مگر اپنے دامن میں دلربائی کا ایک بحرِ بے کراں ضرور لئے ہوئے ہے یعنی:

اپنے لخت جگر سے محبت اور اس کے مستقبل کی امید

ہر کسی صورت بھی اس محبت کی لو کو بجھا ہوا دیکھنا نہیں چاہتے! اگر ایسا ہے تو اس کتاب میں جو مواد موجود ہے، ناولوں اور ڈائجسٹوں کی سنسنی خیزیت اور دلفریبی سے کہیں زیادہ دلچسپ ہے۔

ہمارا بچہ ہماری اساس ہے۔ اس پر ایک نظر، ہماری ساری پریشانیاں جو زندگی کو اچاٹ کئے رہتی ہیں، ذہنی انتشار جس کی وجہ سے دنیا رہنے کے قابل نظر نہیں آتی، سب کچھ بدل دیتی ہے اور سبزہ زار بن کر ہماری آنکھوں کو تراوٹ پہنچا دیتی ہے۔ اس باغ کو ہرا بھرا رکھنے کے لئے ہمیں قدموں کو آگے بڑھانا ہوگا جو ہماری اپنی سالمیت کا بھی تقاضہ ہے۔

اس کتاب کے ہر مضمون کو اصلاحی بنا کر رکھنے کی کوشش کی گئی ہے جو ہماری اپنی اصلاح کر کے، ہمارے اپنے بچے کو راہ راست پر چلا سکے۔

اس کے ابواب کو شور و غوغا سے ہٹ کر، کم از کم دو بار دل جمعی کے ساتھ بغور مطالعہ کرنے کی ضرورت ہے تاکہ اس کے اصلاحی نکات ذہن میں اچھی طرح جذ ہو جائیں۔ یہ ہمارے اپنے تجربات کی روشنی میں اپنے بچوں کے مسائل کو حل کرنے میں نہایت سودمند ثابت ہوں گے اور ہم خود اس قابل ہو جائیں گے کہ مسائل۔ کے حل کے لئے اصلاحی تجاویز تلاش کر سکیں۔

اس کے ساتھ یہ بات بھی ضروری ہے کہ ہم اپنے دوستوں افرادِ خانہ و خاندان کو اعتماد میں لے کر بچوں کی حرکات وروش کا بہ غور مشاہدہ و معالعہ کریں۔ ان تجربات سے جو نکات حاصل ہوں گے نہایت مفید اور قابلِ استفادہ ہوں گے۔

کتاب کے ابواب میں اکثر نکتوں کی تکرار نظر آئے گی۔ حقیقت یہ ہے کہ والدین، افرادِ خانہ، قریب و دور دراز کے رشتے دار اور باہر کے ماحول کے بچے سے تعلق اتنی وسعت لئے ہوئے ہے کہ ماہرینِ نفسیات ہر زمانے میں اس پر کام کرتے رہے ہیں اور آئندہ بھی زمانے کے تقاضوں کے تحت کام کرتے رہیں گے کہ اس میں بڑے مسائل موجود ہیں جو طرح طرح کے نفسیاتی عوامل کے ساتھ ایک دوسرے سے اس طرح جڑے ہوئے ہیں کہ نکات کے تکرار سے بچنا ممکن نہ تھا۔ تکرار میں خوش آئند بات یہ بھی ہے کہ وہ یادداشت کو تازہ رکھتی ہے اور مسائل کو حل کرنے میں آسانی پیدا کرتی ہے۔

کتاب کے متن کی تیاری میں ماہرین کی لکھی ہوئی بڑی تعداد میں کتابوں، مجلوں اور جدید پیپرز کے علاوہ مصاحبت سے بھی مدد لی گئی ہے، جن میں ہر ایک کا حوالہ دینا مشکل تھا اور کتاب کے حجم کو بڑھا دینے کے مترادف تھا۔ پھر بھی کہیں کہیں ماہرین کے نام نظر آئیں گے۔ دوسرے یہ کہ یہ کتاب فقط معلوماتی ہے تحقیقاتی ریفرنسز (References) کے لئے نہیں ہے۔

حقیقتیں خود اپنی سچائی کی شہادت دیتی ہیں، جس کو فراخ دل قدرت نے ہمارے وجود میں فراوانی کے ساتھ شامل کیا ہے جسے زیادہ پرکھنے کی ضرورت نہیں پڑتی معمولی غور و فکر سے کھوٹی

بات کھری سے جدا ہو کر قدموں پر آ پڑتی ہے فقط محدود فکر و نظر سے جو طاغوت کا عطیہ ہے گریز کرنا ہوتا ہے۔

کب تک خواب خرگوش میں پڑے رہیں گے؟
کب تک ان کی ستائش میں مبتلا رہیں گے؟
جو اپنی جاہ طلبی کے لئے ہر موقع سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔
کب تک ان کو نظر انداز کرتے رہیں گے؟
جو ہمیں اس قابل بناتے ہیں کہ اپنی روح کے حسن کو دیکھ سکیں
جو اس امن و محبت کی علامت ہیں!

خلیل جبران

کتاب میں کہیں کہیں موضوعات ایک دوسرے سے ربط و تسلسل سے عاری نظر آئیں گے۔ یہ بات عبارات کو طوالانی ہونے سے بچانے کے لئے عمداً قرار پائی ہے۔ اگر فقط رابطے کے لئے لمبی لمبی تمہیدیں باندھی جاتیں تو کتاب کے حجم میں بہت اضافہ ہو جاتا اور قارئین کا وقت بھی اس کے پڑھنے میں بہت ضائع ہوتا۔

جو بھی اطلاعات کتاب میں موجود ہیں نہایت آسان اور قابل عمل ہیں چونکہ ہمارے معاشرے میں عام طور پر رائج نہیں اور ایک نئی بات اکثر لوگوں کے ذہن میں تذبذب پیدا کرتی ہے وہ اس پر عامل ہونے سے گریز کرتے ہیں۔ یہ کمزور لوگوں کی علامت ہے۔ ترقی یافتہ قومیں تیزی سے نئی ایجادات پر عامل ہو جاتی ہیں بہر حال ہمیں ہر اچھی بات کو تیزی سے اپنا لینا چاہئے تا کہ اس کی خوبیوں سے جلد از جلد فائدہ حاصل کر سکیں۔

ان پر جب عمل شروع کر دیا جائے گا۔ آگے کی راہ خود بخود کھلتی جائے گی۔ ہم اپنے پر کنٹرول کر کے اپنی غیر شائستہ عادات سے نجات حاصل کرنے میں کامیاب ہوں گے اور اپنی اولاد کی موزوں تربیت کر کے خوشیوں کو اپنے دامن میں بھر لیں گے۔ اس طرح ابتری میں پھنسے ہوئے

معاشرے کی آبیاری کرنے میں بھی کامیاب ہوسکیں گے جو ہمارا اصل مقصد ہے۔ یاد رکھئے دوسروں کی مدد کر کے ہی حقیقی خوشی سے ہم لطف اندوز ہوتے ہیں۔

سید محمد مثنیٰ

فلسفہء اصلاح

''ایک بڑے ڈاکو کو سزائے موت ہوئی، موت سے پہلے اس سے اس کی آخری خواہش پوچھی گئی تو اس نے کہا میں اپنی ماں سے ملنا چاہتا ہوں۔ اس کی ماں کو بلوایا گیا، اس نے اپنی ماں سے کہا میں تیرے کان میں کچھ کہنا چاہتا ہوں جب اس کی ماں اس کے نزدیک آئی اور کان اس کے منہ کے قریب لے گئی تو اس ڈاکو نے اپنی ماں کا کان کاٹ کر پھینک دیا اور وہاں سے خون بہنے لگا، لوگوں نے اس ڈاکو کو لعن طعن کیا کہ اس آخری وقت بجائے اپنی ماں سے معافی تلافی کے تو نے اور گناہ مول لیا، اس کی کیا وجہ ہے؟ تو اس ڈاکو نے کہا کہ مجھے آج اس حال تک پہنچانے والی میری ماں ہے، جس دن میں نے پہلی چوری کی اور اس نے سنا تو بجائے مجھے روکنے کے میری ہمت افزائی کی اگر اس دن مجھے سزا دے دی جاتی تو آج یہ نوبت نہ آتی۔''یعنی ایک بچے کی اصل اور بنیادی تربیت گاہ ماں کی گود ہوتی ہے۔ اس حکایت سے والدین کی اصولی تربیت کا سبق بھی ملتا ہے۔

رسولِ اکرم ﷺ نے فرمایا''ہر بچہ فطرتِ اسلام پر پیدا ہوتا ہے یہ اس کے پرورش کرنے والے ہوتے ہیں جو اس کو اپنے دین پر لے آتے ہیں''

اسلام کو Backword مذہب سمجھنے والے اس کی ہمہ گیریت سے ناواقف ہیں، اسلام نے ابتدائے آفرینش سے تا قیامت ہر مسئلے پر گفتگو کی ہے۔ اسی لئے جگہ جگہ تعقلون اور یتدبرون کے نعرے لگائے ہیں۔ رسول اللہؐ مینارۂ نور ہیں، اور اخلاق کی بلندیوں پر فائز ہیں اور اخلاق کو اس کی بلندیوں پر فائز کرنے کے لئے مبعوث ہوئے۔

معاشرہ کی اخلاقی تربیت کے جو اصول وضوابط محمد مصطفیٰؐ نے برتے ہیں وہ مشعلِ راہ ہیں بچوں کو سلام کرنے میں پہل کرنا، ان سے اخلاقی برابری کے درجے پر گفتگو کرنا، اُن سے اُن کے ذہنی معیار کے مطابق رویہ رکھنا اور سب سے بڑھ کر اپنے نواسوں حسنؑ اور حسینؑ کی تربیت اور ان سے رویہ ہر ماں باپ کے لئے اصول احسن ہے۔ رسولؐ اللہ کی ان ہی تعلیمات اور اخلاقِ حسنہ کو دنیا کے ہر بڑے مفکر نے اپنا اصول بنایا۔ کیٹس، نطشے، شیلے، برگسان، مکیاوَلی ہوں، یا ارسطو وسقراط ہوں یا آج کا فرانسیسی فلسفی سارتر ہو سب کے فلسفے اخلاقیات کی تعلیم میں Parallel ہیں سب نے معاشرے میں امن وسکون کا پیغام دیا جس کا سب سے بڑا ذریعہ ماں کی آغوش ہے۔

میرے ماموں سیّد محمد مثنیٰ مدّ ظلّہ العالی فیض آباد (یو پی، انڈیا) کے قصبے قاضی سرائے کے سادات میں سے ہیں۔ آپ کا سلسلہء نسب امام جعفر صادقؑ کے بیٹے حضرت علی ابنِ جعفر صادقؑ سے ملتا ہے۔ قاضی سرائے آپ کے مورث اعلیٰ قاضی سیّد عبداللطیف کے نام پر ہے، جو عہدِ مغل شاہی (اورنگزیب) میں قاضی القضات کے عہدے پر تھے۔ سیّد محمد مثنیٰ تعمیرات کے شعبے سے وابستہ رہے اور اس ذیل میں نہ صرف پاکستان بلکہ ایران میں بھی تعمیراتی شعبے میں مشاورتی اور تحقیقاتی خدمات انجام دے چکے ہیں زیرِ نظر کتاب آپ کی ذہنی محنتِ شاقہ کا نچوڑ اور معاشرے اور خاندان سے آپ کے قلبی محسوسات کی عکاس ہے اس کتاب میں نہ صرف یہ کہ بچوں کی تربیت کے اخلاقی پہلوؤں کو اجاگر کیا گیا بلکہ معاشرے میں پھیلے ہوئے ناسوروں یعنی غصہ، غرور، ضد، کٹ حجتی، کج بحثی اور دیگر منکرات کی نشاندہی اور ان سے بچاؤ کی نفسیاتی اور فطری تدابیر پر بھی گفتگو کی گئی ہے گویا یہ کتاب اپنے موضوع کے اعتبار سے ایک سنگ میل اور معلوماتی کتاب کا درجہ رکھتی ہے۔

سیّد ماجد رضا عابدی

۱۹اپریل ۲۰۰۱ء

کراچی

☆......ماں کی گود انسان کا پہلا مکتب ہے اور گہوارہ ہے۔ (والٹر)

☆......سخت سے سخت دل کو ماں کی پُرنم آنکھوں سے موم کیا جا سکتا ہے۔
(علامہ اقبالؔ)

☆......ماں کے بغیر گھر قبرستان لگتا ہے۔ (اورنگزیب عالمگیر)

☆......دُنیا کی سب سے حسین شے ماں اور صرف ماں ہے۔ (محمد علی جوہرؔ)

☆...... ماں کی محبت حقیقت کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ (مولانا حالی)

☆...... اگر مجھ سے ماں چھین لی جائے تو میں پاگل ہو جاؤں گا۔ (فردوسیؔ)

۲

اصلاحات کی سمت قدم

اصلاحات کے سمت قدم ۲

فہرست باب ۲

معاملات میں توازن تعلقات کو جلا دیتے ہیں

بچے کے ساتھ ناانصافی نافرمانی کو راہ دیتی ہے

فعالیت میں شدید کمی

محبت اور توجہ میں کمی ذہن کو منتشر کرتی ہے

بچوں کا جھوٹ بولنا

اخلاقی حدود کو اوائل عمری سے نافذ کریئے

اخلاق کے معاملے میں محکم رہیے

خلاصہ

۲

اصلاحات کی سمت قدم

کہاں کہاں غلطیاں ہو رہی ہیں

تربیت میں غلطیاں کیوں وارد ہوتی ہیں؟

بچے سے محبت کے لوازم کیا ہیں؟

انسانی رواداری میں احترام کا کیا مقام ہے؟

جب غلطی کیجئے مان لیجئے۔ اگر انہیں تسلیم نہ کیا گیا تو وہ معاملات کو بدتر بنا دیں گے۔

وارڈ کلیور

یہ طے کرنے کے لئے کہ والدین کس طرح اپنے آپ کو آراستہ کریں کہ بچے کی تربیت میں جو غلطیاں ان سے سرزد ہو رہی ہیں ان کا ازالہ ہو سکے۔ سب سے پہلے یہ جان لینے کی ضرورت ہے کہ:

غلطیوں سے کوئی بری نہیں۔ نہ ہی کامل ہونے کا دعویٰ کیا جا سکتا ہے۔ اگر ہم اپنی کوتاہیوں کا اعتراف کرلیں تو اس میں شک نہیں کہ بہتری ضرور پیدا ہو سکتی ہے۔ مشکلات سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ پھر بھی انا سے الگ ہو کر اگر حالات سے معاملہ کرلیں اور خود سے پوچھیں!

''ہم کدھر چلے جا رہے ہیں؟ کیا یہی ہمارا راستہ ہے؟''

ہمیں کیا نہیں کرنا چاہئے؟

اگر آپ کسی مشکل تربیتی مسئلے سے دوچار ہیں اور اس کا حل نہیں جانتے تو رک جائیں، جلدی نہ کریں۔تھوڑا سکون حاصل کر کے، ذہن کو یکساں کر کے مسئلے کے حل کے بابت سوچیں۔

''ہمیں کیا نہیں کرنا چاہیے؟''

اگر ہمارا دل اپنے لخت جگر کی محبت سے لبریز ہے تو دماغ اپنے کل پرزوں کو حرکت دے کر کافی حدتک ایک تعمیری جواب تلاش کر لے گا جو بچے کے ساتھ نامناسب رویے کو روک سکتا ہے۔ہمیں کیا نہیں کرنا چاہیے کا مشورہ حقیقی معنی میں رہنمائی کرنے کی قوت رکھتا ہے۔ ہمارا بچّے کے ساتھ برتاؤ عام طور پر منفی ہوتا ہے۔ جسے ناسمجھی کی بناء پر ہم مثبت سمجھ کر اختیار کر لیتے ہیں۔اس قسم کے سوالات منفی باتوں کو چھان کر الگ کر دیتے ہیں اور درست طرز عمل کی طرف رہنمائی کر دیتے ہیں۔

ہم صرف گذشتہ دور کو قصور وار ٹھہرا کر جان نہیں چھڑا سکتے۔ٹھیک ہے اپنے بچپنے میں ہم خود والدین کی ناواقفیت کی بنا پر بے جا اور نامناسب برتاؤ کے شکار رہے ہیں۔مگر قدرت کی مہربانیوں کو دیکھئے۔اس نے حیات کے اتار چڑھاؤ کو برداشت کرنے کی جو قوت عطا کی ہے اس نے ہمیں اس ترقی یافتہ دور تک پہنچادیا۔اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ناواقفیت نے اپنا اثر چھوڑا ہے جسے ہمیں بھگتنا ہوگا اور اپنی اصلاح کرتے رہنا ہوگا اور ایسے سارے طریقے اختیار کرنے ہوں گے کہ آئندہ نسل انسانی تک اس کے برے اثرات منتقل نہ ہونے پائیں۔اس کے لئے ہمیں کمر بستہ رہنے کی ضرورت ہے۔اس امر کا تقاضہ ہے کہ ہم اپنے اندر ان باتوں کے شناخت کی صلاحیت پیدا کریں کہ کہاں کہاں ہم اپنے بچوں پر نادانستہ طور پر بے جا دباؤ ڈال رہے ہیں۔اس مسئلے پر غور کرنے سے ان غلطیوں کے تین سرچشمے نظر آتے ہیں:

۱۔ بچے کو ضرورت سے زیادہ منظم کرنے کی کوشش۔

۲۔ والدین کا لامحالہ بچوں کے ساتھ تصادم میں جا پڑنا۔

۳۔ بچے کی ہمت پست کر دینا۔

اگر ہم بچّے کے ساتھ ٹکراتے ہیں، تو اسے احکام بجالانے کی ترغیب نہیں دے سکتے اور اگر اسے ڈھیل دے دیتے ہیں اور ضابطے کے لئے اصرار کرتے ہیں تو لامحالہ اس کے ساتھ تصادم ہوگا۔ اس لئے ان باتوں کی شناخت ضروری ہے جن سے گریز لازم ہے:

بنیادی اصول برائے انسانی رواداری، ایک دوسرے کی منزلت کو عزت کی نگاہ سے دیکھنے میں مضمر ہے۔ تربیت کی ساری غلطیاں۔ امداد باہمی کے اصلی قوانین کی خلاف ورزی کا نتیجہ ہیں۔ ایسی طرز زندگی جس میں امداد باہمی کا فقدان ہو صرف انسانیت کے پرخچے اُڑا سکتی ہے اس کے درد کا درماں نہیں بن سکتی۔

والدین جو اپنے بچوں کو احترام کی نگاہ سے نہیں دیکھتے، انہیں ذلیل کرتے ہیں یا غلام بنا کر رکھنے کی دھن میں رہتے ہیں، انہیں مایوس کرتے ہیں یا ان کی ضرورت سے زیادہ حفاظت کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ اپنی بزرگی کو نظر انداز کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں اگر وہ اپنے اوپر حکومت کرنے کی اجازت دے دیتے ہیں تو پھر وہ ان سے اپنی عزت نہیں کروا سکتے۔ اس مختصر سی فکر کے بعد اب ہمیں اصل مسائل پر نگاہ ڈالنا ہے جنھوں نے ہمیں گھیر رکھا ہے اور ہم اپنی اولاد کی تربیت میں رخنہ ڈال رہے ہیں۔

ہماری بے جا ناز برداری

بچوں کے بگاڑ کی بنیادی وجہ ہے۔

کیا ہمیں علم ہے ہماری اپنی تربیت کیسی ہوئی تھی؟

ناز نعم کا تربیت میں کیا مقام ہے؟

بچے کیوں پُر تشدد ہو جاتے ہیں؟

بچے کی تعریف کیسے کی جائے؟

والدین کے باہمی تعلقات بچے پر کیا اثر ڈالتے ہیں؟

ہم میں سے اکثر لوگ یہ نہیں جانتے کہ اس زمانے کے زیادہ تر لوگ بچپنے میں بگاڑے گئے تھے، جسے عام طور پر وہ ماننے کو تیار نہیں۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو وہ ابھی بھی ناز برداری کی تمنا رکھتے ہیں۔ تھوڑی ہی سہی! صرف ایک بگڑا ہوا بچہ ہی مستقل لاڈ، پیار کی چاہت رکھتا ہے۔

ایک خوبصورت بچہ بہت زیادہ امکان ہے کہ اپنے والدین کے ساتھ ساتھ دادا، دادی و نانا، نانی کے زیر سایہ ناز نعم میں پلا بڑھا ہو، اس بناء پر اس سے متعلق بڑھی ہوئی خواہشات اور فکرمندی بگاڑ کے خطرے کو بڑھا دیتی ہیں ان میں خود پسندی کے جذبے کو بو دیتے ہیں۔ ان میں سے اکثر لوگ وہی ہوتے ہیں جو بڑے ہو کر ہر ایک سے اپنی تعریف سننا، موٹے موٹے القاب کے ساتھ لکھا ہوا نام اور اپنی تصویروں کو ہر جگہ آویزاں دیکھنے کی بدرجہ اتم خواہش رکھتے ہیں۔

والدین کی اس فکرمندی کے برعکس جو بچے اپنے اوپر بھروسہ رکھ کر بڑے ہوتے ہیں وہ کسی بھی صورت کم احتیاط کرنے والے نہیں ہوتے۔ بلکہ بڑوں سے زیادہ احتیاط برتنے والے ہوتے ہیں۔

ایک اندازے کے مطابق پیدل چلنے والوں میں، بچوں سے زیادہ بڑے حادثوں کے شکار

ہوتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ انہیں ڈرا کر خطرات سے دور رکھا جائے انہیں احتیاطی ترکیبوں سے آشنا کرایا جائے۔

اسی بگاڑ سے متعلق ایک تازہ تحقیق کو اختصار کے ساتھ پیش کرنا بے جا نہ ہوگا۔ یہ حقائق دنیا کے عام جرائد اور اخباروں میں چھپ چکے ہیں اور کسی حوالے کے محتاج نہیں۔

بچوں میں خود پسندی کی کاشت الٹی ایڑھ لگا سکتی ہے

متعلقہ ماہرین نے بتایا ہے کہ امریکہ کے ایک اسکول میں گولی چلنے کی واردات جس میں ساتھی بچّے نے اپنے دوستوں کو نشانہ بنایا اور ان میں سے چند لقمہء اجل بنے والدین کے لئے ایک بڑا سبق رکھتے ہیں۔

> ماہرین نے متنبہ کیا ہے کہ شفیق ماں باپ نے اگر بچوں میں خود پسندی پیدا کی تو انہیں ایک ضرب کاری کے لئے تیار رہنا ہوگا۔ یہ پورے معاشرے کو پُر تشدد بنا سکتے ہیں، یعنی خود پسند لوگوں کو اگر تنقید کا نشانہ بنایا جائے تو وہ غیر ارادی طور پر ایسے پُر تشدد ہو سکتے ہیں کہ جسے سوچا بھی نہیں جا سکتا۔

کان کے ۵۴۰ چُنے ہوئے شدید خود خواہ طالب علموں پر متعدد طریقوں سے تجربے کئے گئے: جب ان کی تنقید یا برائی کی گئی تو وہ تیزی سے لڑنے جھگڑنے کے لئے کھڑے ہو گئے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ وہ بچّے جو اپنے بارے میں خوش فہمی پیدا کر لیتے ہیں اور ان کی اس امید کو اگر دوسرے لوگ رد کرتے رہیں تو آگاہ رہنے کی ضرورت ہے کہ ان کے توقعات پر پورا اترنے والے اطراف کے بچے سخت خطرے سے لاحق ہوں گے۔

بچوں میں ماں باپ کا خاص طور پر بہت بڑھا چڑھا کر خود پسندی پیدا کرنا جو کہ بے بنیاد ہو یا ان کی اپنی خواہش کی بناء پر ہو۔ ''تم دوسروں سے بہت بہتر ہو یا تم کتنے شاندار ہو۔'' جبکہ ویسے نہ

ہوں۔ڈاکٹر باسیٹر کا مشورہ ہے۔"اپنے جذبات کو قابو میں رکھو، بچوں کی بے جا تعریف سے باز رہو۔"

اگر غور کیا جائے تو اندازہ ہوگا کہ پرانے زمانے کے لوگ جو اخلاقی نظم وضبط اپنائے ہوئے تھے وہ ہر حالت میں بُرے نہیں تھے۔ یعنی اگر کوئی برائی میں ملوثؒ ہے تو اسے برائی کا اندازہ و احساس ہونا چاہیے۔عام ماہرین نفسیات کا کہنا ہے:

> "والدین کو محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ جس طرح وہ بچوں کی تعریف کرتے ہیں مناسب نہیں۔انہیں تعریف کرنے سے پہلے اس کے ردّعمل پر غور کر لینا چاہیے۔

کولمبیا یونیورسٹی سے وابستہ کارل ڈیوک نے آگاہ کیا ہے کہ بچوں کی اس طرح کی بے جا تعریف اچھی نہیں۔ جب کبھی انہیں ناکامی کا سامنا ہوتا ہے تو وہ انہیں پریشان کر دیتی ہے اور وہ بے بسی کا شکار ہو جاتے ہیں اور ہمت ہار بیٹھتے ہیں۔

اُن کی چار سو (۴۰۰) سے زیادہ پانچویں جماعت کے بچوں پر تحقیق جن کا دل تجربتاً بڑھا کر نتیجہ اخذ کرنا مقصود تھا وہ ایک مقررہ کام کی انجام دہی میں اس لئے کامیاب رہے کہ وہ چست و چالاک اور ہوشیار تھے، مگر آئندہ زندگی میں نہایت بودے ثابت ہوئے۔ نتیجتاً وہ صرف وہی کام ہاتھ میں لیتے جس پر انہیں پکا یقین ہو جاتا کہ اسے ضرور کر لیں گے۔

اس کے برعکس وہ بچے جن کی سخت محنت کے ساتھ کام کرنے کی کوشش پر تعریف کی گئی تھی انہوں نے ایسے کام جو بظاہر ان کے لئے سخت تھے اور وہ اسے آسانی سے انجام نہیں دے سکتے تھے مگر اس کے کرنے سے ان کی معلومات و تجربات میں اضافہ ہوتا، مناسب موقعوں کا خیر مقدم کیا اور بے دھڑک اس میں کود پڑے، ان کی راہ میں ناکامی کا خوف رکاوٹ نہ ڈال سکا۔

ان ماہرین کی تحقیقات ان سے موافقت نہیں رکھتیں جو یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ جن لوگوں

میں اپنی شخصیت کے بابت خودداری یا سلف اسٹیم (Self Esteem) کی شدت سے کمی ہوتی ہے جارحانہ کارروائیوں کے مرتکب ہوتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ بچوں کو ان کی اپنی جچی تلی قابلیت یا اوصاف کا احساس دلانا بہتر ہے بجائے اس کے بے جا اور بغیر کسی وجہ کے ان کی تعریف کی جائے۔

اس کی وضاحت کرتے ہوئے کہتے ہیں: ''اپنی بابت رائے قائم کرنے کی اصل بنیاد اپنے کسی کارنمایاں پر نظر رکھ کر ہونا چاہیے۔ نہ کہ کھوکھلی تعریفوں کی بناء پر۔ اگر لوگ ایمانداری اور درست جواز کے ساتھ کامیابی حاصل کرتے ہیں تو قدرشناسی کے مستحق ہیں۔ اگر وہ معمولی قابلیت کے مالک ہیں تو وہ اسی کے حقدار ہیں۔''

> اگر آپ اصل کیفیت کو توڑ موڑ کر پیش کریں گے تو وہ بات حقیقت سے ہٹ کر ہوگی۔ اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ جو کچھ ہیں اس سے بہتر ہیں تو یہ ایک منفی معاونت ہوگی۔ اس طرح اگر آپ کے جذبات اسی میں رچ بس گئے ہیں تو آپ تشدد پر اتر سکتے ہیں۔ بے سر پیر کا گھمنڈ اور خود بینی دنیا کے چاروں طرف تشدد اور حق تلفی کی وجہ تسمیہ بن گئی ہے۔
>
> تربیت سب ہی کچھ کر سکتی ہے، اس کی دسترس سے کچھ بھی بعید نہیں وہ برے اطوار کو غارت کر سکتی ہے اور اچھائیوں کو جنم دے سکتی ہے۔
>
> مارک ٹوئین

خود پسندی جیسی کوتاہ نظری سے
وجود میں آنے والے مسائل

بچوں میں تشدد کی اصل جڑ: والدین میں آپس کے کشیدہ تعلقات ہیں۔ کلوریڈو (امریکہ) میں ۲۳ اپریل ۹۹ء کو بچوں کے ہاتھ بے درد خونریزی ان کی صرف اسلحہ تک رسائی ذمہ دار نہیں تھی۔ اور نہ ہی ان سے اسلحہ چھین لینا اس کا حل ہے۔

ایرون لیڈرر جو نفسیاتی علاج میں مہارت رکھتے ہیں: کہتے ہیں ''اس کا سبب بچوں سے دلی لگاؤ کا فقدان ہے۔''

یہ صورت حال بچپنے سے ہی وجود میں آجاتی ہے، جبکہ ماں کے ساتھ اس کا رابطہ یا لگاؤ قائم نہیں ہو پاتا۔ دونوں محبت کے رشتے میں ایک دوسرے کے ساتھ رچ بس نہیں پاتے۔ امریکہ میں تقریباً چالیس فیصد بچے اس پریشانی میں مبتلا ہیں۔

دلی لگاؤ میں کمی سے جو علامات سامنے آتے ہیں، اسے عام طور پر والدین اسکول کی انتظامیہ اور استاد سے منسوب کردیتے ہیں اور معمولی بات سمجھ کر اسے رد کردیتے ہیں۔ کولمبائین ہائی اسکول کے بچے جنہوں نے بندوق چلا کر دکھا دی ان میں درج ذیل علامات بھی شامل حال تھیں جنہیں ہمیں اچھی طرح سمجھ لینے کی ضرورت ہے۔

۱۔ ساتھیوں سے پھیکے یا ضعیف تعلقات
۲۔ ہیروئن وغیرہ میں مبتلا ہو جانے کا رجحان
۳۔ معاشرے سے کٹ جانے کا احساس (مل جل کر نہ رہ پانا)
۴۔ سردمہری، قتل و غارت میں شریک۔

ایسی تنہائی کے شکار لوگ بھیڑیوں کی طرح گروہ بنا لیتے ہیں جن سے سب ڈرتے ہیں۔ ان میں جو بات مشترک ہے۔ وہ ہے محبت سے محرومیت اور والدین کی طرف سے ان کا رد کیا جانا یا والدین کا ان کی شخصیت کو قبول نہ کرنا، جس کی بناء پر وہ تصور کر لیتے ہیں

کہ صرف وہی انسان ہیں اور دوسرے بھیڑ بکری۔

چونکہ یہ لوگ محسوس کرنے لگتے ہیں کہ وہ معاشرے اور ساتھیوں کے نکالے ہوئے ہیں، ان میں بدلہ لینے کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اب ان کے پاس کوئی چیز باقی نہیں رہی کہ اسے کھو بیٹھیں گے۔ ان میں انتقام لینے کا جذبہ حدود کی بندشوں سے باہر ہو جاتا ہے۔

والدین آنکھیں کھول لیں، آپس کے لڑائی جھگڑے، علیحدگی اور طلاق وغیرہ ان کے قدم پر نچھاور کر دیں۔ انہیں دل سے لگا کر رکھیں اور ان سے بہتر تعلقات قائم کریں، ان کے لئے خصوصی طور پر وقت نکالیں اور تعلقات میں بالغ نظری سے کام لیں۔

جب ہم کیک بنانے کے اجزاء کو باہم مخلوط کرتے ہیں، کیک حاصل کر لیتے ہیں۔
جب بد اخلاق تہذیب، بے ہودہ تفریحات محبت سے خالی شکستہ خاندان جیسے بھڑ کتے مواد لے کر بڑھتے ہیں تو قاتل بچے ہی موصول ہوتے ہیں۔

کارل تھامس

اس سے پہلے کہ نافرمانی اور نقص امن دماغ میں بسیرا کر کے سامنے آ جائے والدین اس بات کی قدرت ضرور رکھتے ہیں کہ اولاد کے دلوں سے اسے نکال دیں۔

انسانیت کو حق تلفی اور ناانصافی سے نجات دلانے کے لئے میاں بیوی کو ایک جان دو قالب ہو جانا اشد ضروری ہے۔ ا...... تعالیٰ کی وحدانیت کا تقاضہ ہے:

میاں بیوی ایک
والدین اور بچے ایک
پورا خاندان ایک

کنبے کے افراد ایک

محلے کے افراد ایک

شہر کے افراد ایک

ملک کے لوگ ایک

ساری انسانیت ایک

ہر وہ شخص جو خدمت گزار ہو سکتا ہے عظمت حاصل کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر مارٹن لوتھر کنگ

مشہور کالم نگار این لینڈرز کا کہنا ہے کہ بچوں کو شروع ہی سے کمیونٹی کی خدمت پر لگا دیا جائے تو وہ تخریب کاری سے دور رہتے ہیں۔ انہیں کبھی بھی تنہائی کا احساس نہیں ستاتا۔ اس لئے کہ ان کے دلوں میں دوسروں کے لئے ہر وقت درد موجود رہتا ہے اور وہ کمزور لوگوں کی مدد کے لئے ہمہ وقت تیار رہتے ہیں۔

بچے کو ڈرانا دھمکانا

کیا خوفزدگی پر قابو پایا جا سکتا ہے؟

محتاط رہنے کی کیا حدود ہیں؟

خوف زندگی میں کس قدر تلاطم پیدا کر سکتا ہے؟

خوف جو جنگل کے زمانے سے سفر کرتا ہوا نسل در نسل موجودہ دور کے والدین تک آ پہنچا ہے۔

ناآگاہی کی بناء پر بچوں کے لئے اکثر زندگی کی راہ کو پر خطر بنادیتا ہے۔

جب والدین سڑکوں پر تصادم کی بہتات، عام بد اخلاقیاں خصوصاً بچوں کا اغوا اور ان سے نا زیبا سلوک، بیماری پیدا کرنے والے جراثیم کی بھرمار وغیرہ کو بہت زیادہ اہمیت دے کر بچوں سے تذکرہ کرتے ہیں، تو وہ اپنے دل میں یہی سوچ لیتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں کو احتیاط کی ترغیب دے رہے ہیں۔ حالانکہ بچہ خوفزدہ تذکروں کا اثر لئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اس طرح حد سے زیادہ احتیاط، نازک مزاج اور خوفزدگی کے جذبات کو جب بچہ قبول کر لیتا ہے تو وہ خوف سے جان نہیں چھڑا پاتا اور زندگی بسر کرنے کے قابل نہیں رہتی۔

احتیاط کی زیادتی لاپرواہی بھی پیدا کردیتی ہے۔ یعنی بچہ جب محسوس کرتا ہے کہ کسی کام میں مصیبتیں موجود ہیں تو اسے خوف لاحق ہوتا ہے۔ ''کیا اتنے مشکل کام کو کر بھی پاؤں گا؟'' کامیابی اسے مشکوک نظر آتی ہے اور احتیاط کی بنا پر اس کام کو انجام دینے سے گریز کرتا ہے۔

اس کے علاوہ خطرات کی پیش بینی فقط ہچکچاہٹ ہی پیدا نہیں کرتی بلکہ انہیں خطرات میں کھینچ لے جاتی ہے۔ وجہ اس کی یہ ہوتی ہے کہ ان کا ذہن ہر وقت خطرات اور ان کے تدارک کی طرف مبذول رہتا ہے۔ جن سے بچنے کی کوشش میں وہ لگے رہتے ہیں اور خطرات سے خالی کسی بات کی طرف مشکل ہی سے ان کا ذہن جاپاتا ہے۔

خطرات کو مبالغے کے ساتھ بیان کرنا اس کو اسی قدر بڑھا دینے کے مترادف ہے۔ خطرے سے بچاؤ کے لئے ذہن کو ٹھنڈا رکھنے اور صورت حال کو ٹھوک بجا کر جانچنے اور ہمت افزائی کی ضرورت ہے۔ اسے نڈر بنانے کے لئے ملنساری یا اس کو سوشل بنانا بڑی اہمیت کا حامل ہے تاکہ خطرے کی حالت میں اس کے اوسان خطا نہ ہوں اور حالات کا جائزہ لے کر وہ اپنے لئے راہ پیدا کر سکے۔ اس طرح اس میں خطرات کا سامنا کرنے کی صلاحیت خود بخود موجود رہے گی۔

سوشل بنانے کے لئے اس میں امداد باہمی کے جذبے کو عملی طور پر اجاگر کرنا ہوگا والدین کو

خود بھی اسی طرزِ عمل کو اختیار کرنا ہوگا، تاکہ بچّے کا ذہن اسے قبول کرے اور وہ نڈر ہو کر زندگی کا سفر طے کرے اور خود اعتمادی کے ساتھ آگے ہی آگے قدم بڑھاتا جائے۔

ضرورت سے زیادہ بات کرنے کی عادت

زیادہ باتیں کرنے کی کیا وجوہات ہیں؟
کہیں ہم احساسِ کمتری کے شکار تو نہیں؟
الفاظ کس طرح اپنے اثرات مرتب کرتے ہیں؟

یہ ایک عام سی بات ہے کہ بچّہ جو بھی کام کرتا ہے یا کہتا ہے بطور تنقید والدین کے پاس کچھ نہ کچھ کہہ دینے کے لئے ضرور ہوتا ہے۔ یہ ایک ہمہ گیر رجحان ہے، بلکہ بڑوں کے معاملے میں بھی اسی طرح طبع آزمائی ہوتی ہے۔ اس رویے کی کاشت ہماری تہذیب میں عرصہ دراز سے موجود ہے اور ہم اس کی آبیاری کرتے چلے آرہے ہیں۔

جبکہ بچہ جو کچھ بھی کرتا ہے اس پر غور لازم ہے کہ اس نے کیوں کیا؟ حقیقت میں ہمیں پتہ ہی نہیں کہ بات کیسے کرنا چاہیے فقط الفاظ سے کھیلتے ہیں۔ اس قسم کی باتیں کوئی ڈھنگ کا منصوبہ پیش نہیں کر پاتیں کہ بچے کے لئے مفید ثابت ہوں ہوتا یہ ہے کہ والدین اپنے ذہن کے فشار، پریشانی، غصے وغیرہ کو دور کرنے کے لئے الفاظ کا سہارا لیتے ہیں اور بچے پر رعب جمانے کے لئے ترش زبانی سے کام لیتے ہیں۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ جب ہم اپنے آپ کو بالکل پرسکون محسوس کریں گے تب ہی اس قابل ہوں گے کہ ایک تعمیری کام کر سکیں۔ اسٹرس (Stress) کی حالت میں ذہنی یکسوئی پیدا ہو ہی نہیں سکتی اور غور خوض کی صلاحیت جاتی رہتی ہے۔ پرسکون رہنا سیکھا جا سکتا ہے، جس طرح ایک تیز طرار گھوڑا سدھایا جاتا ہے اسی طرح جذبات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ صرف ایک عزم کی ضرورت ہے۔

یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ زیادہ باتیں کرنے کی بھوک پریشانی کے علاوہ اپنی شخصیت کو منفرد

ظاہر کرنے کی بھی ایک کوشش ہوتی ہے۔ یہ رجحان اکثر ان لوگوں میں زیادہ نظر آتا ہے جو عام طور پر قابل قدر کام انجام دینے سے قاصر رہتے ہیں۔ یعنی ڈینگیں مارنے والوں میں عمدہ کام کرنے کی صلاحیت جاتی رہتی ہے۔

عورتوں میں یہ عادت بیشتر ان کی قدر و منزلت کے چھپے ہوئے احساسات کو سہارا دیتی ہے۔ وہ پُر گوئی سے آسودگی حاصل کرتی ہیں۔ بچہ ماں باپ کے دیکھا دیکھی اسے اختیار کرتا ہے اور اپنے دوستوں کے ساتھ والدین کی طرح گردن اونچی کر کے ڈینگیں مارنے میں فخر محسوس کرتا ہے اور فرحت بھی۔

خود اس سے بچنے اور بچے کو بچانے کے لئے ایک منصوبے کے تحت درمیانہ روی اختیار کر کے زیادہ بولنے کی نامعقول عادت سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے۔

ہمیں کم سے کم بات کرنے اور مسائل پر زیادہ سے زیادہ غور و خوض کی عادت ڈالنا پڑے گی تاکہ ہمارا بچہ اس راہ پر چل کر زندگی استوار کرے۔

بالادستی انتقام کا باعث بنتی ہے

بالادستی کے کیا اسباب ہوتے ہیں؟
انتقام کا جذبہ کیسے گھر کرتا ہے؟
بچے کی حرکتوں کو مشکوک نگاہوں سے دیکھنے کا اثرات؟
موجودہ معاشرے کے ساتھ کیسے مصالحت کی جائے؟

بچے کو ڈانٹ ڈپٹ، مار پیٹ یا انعام کے ذریعہ قابو میں رکھنا ہمارا بہت ہی پرانا طریقہ چلا آ رہا ہے جسے عام طور پر مدبرانہ طرز سے بھی تعبیر کیا جاتا ہے۔ **ابن الوقت اپنی چالاکیوں اور ظلم کے ذریعہ**

طاقتور بن جاتے ہیں اور ظلم سے کام لے کر اپنا مقصد پورا کرتے رہتے ہیں، قدرت نے انسان کو ان سے بچانے کے لئے انتقام کا مفید حربہ ہمیشہ کارفرما رکھا ہے۔ دیر ہو یا سویر اس سے کوئی زمانہ خالی نہیں رہا۔ دنیا میں چاروں طرف بغاوتیں اسی کا نتیجہ ہیں۔

قدرت نے ہر جگہ اپنے نظام میں توازن قائم رکھا ہے، جہاں کہیں اس میں اونچ نیچ پیدا ہوئی فطری ردِ عمل بروئے کار آنا شروع ہو جاتا ہے۔ حالانکہ خاندانوں میں ابھی تک برابری کی ثقافت اپنا مقام پوری طرح پا نہ سکی مگر جن سمجھدار گھرانوں میں جمہوری نظام رواج پا گیا ہے یعنی برابری کے تصوّر نے عملی جامہ پہن لیا وہاں والدین بالادستی کے غیر فطری عمل کو مفید نگاہوں سے نہیں دیکھ پاتے بلکہ اسے بجا طور پر ناجائز سمجھتے ہیں۔

اپنا مقصد حاصل کرنے کے لئے اس خیال سے کہ ہمارا کہنا مانے انعام اور سزا کی بنیاد بڑائی اور طاقت کے نظریے پر مبنی ہے۔ اگر ہم بچے کو ایسے حالات سے متصل رکھتے ہیں تو اصل میں اسے دباؤ کے بل بوتے پر اپنے مفاد کو حاصل کرنے کے لئے اس طریقے کو برداشت کرنا سکھاتے ہیں۔ چونکہ اس میں بالادستی کا عنصر موجود ہوتا ہے، بغاوت کا فطری جذبہ بھی کارفرما ہوتا ہے۔ یعنی شدت کا جواب شدت۔ صلح کے ساتھ کام لینے کی قدر منزلت سزا کے ذریعہ بروئے کار نہیں لائی جا سکتی۔

اندھی فرمانبرداری پر اصرار

بچہ کیسے نافرمان بن جاتا ہے؟
کیا ہمیں بچے کا فرمانبردار ہونا چاہیے؟
بزرگی کے کیا معنی ہیں؟

جب بچہ ہمارے حکم پر اعتراض کرتا ہے اور نافرمانی پر اتر آتا ہے، ہم اس کی اس بات کو سبکی

اور اپنی شان کے خلاف محسوس کرتے ہیں۔ یہ بات ہمیں طاقت پر اکساتی ہے۔ جیسا کہ ہم سمجھ چکے ہیں، چونکہ یہ خاندانی میدان جنگ میں بالادستی کی سیاست ہے اس کو شکست کا منہ دیکھنا چاہئے۔

اکثر معاملات میں بعض اوقات بچّے کے لئے فوری طور پر فرمانبرداری اس لمحے کا تقاضہ ہوتی ہے۔ ایک ایسی امرجنسی (Emergency) کی کیفیت جس میں بچہ کسی خطرے سے لاحق ہونے والا ہو کم ہی وجود میں آتی ہے۔ جب بھی کبھی ایسی صورت حال پیدا ہوتی ہے بچہ اسے خود ہی محسوس کر لیتا ہے۔ اس کی اثر اندازی کے لئے یہاں صرف محکم (غیر مبہم) ہونا کافی ہوتا ہے۔ ایسی حالات میں وہ ہماری رہبری کو بغیر کسی چوں وچرا کے قبول کر لیتا ہے۔

ہر معاملے میں اطاعت کی خواہش سخت غلطی ہے۔ بچے کی بھی ایک رائے ہوتی ہے، جسے ابھرنے دیا جانا چاہئے جو اس کی زندگی میں کامیابی کے لئے لازم ہے۔ اگر ہم بچّے کی شخصیت کو آزادی کے ساتھ آگے بڑھنے میں روڑے اٹکائیں گے تو درحقیقت ہم اس کی قوت ارادی اور قوت فیصلہ کی افزائش کو روک دیں گے۔

مقصد یہ نہیں کہ ہم بچے کے ہر ارادے پر سر تسلیم خم کر دیں۔ عقلمندی اس کی اجازت نہیں دیتی۔ یہ بات نہ بچے کے حق میں ہے نہ ہی ہمارے۔

بہت سوچ سمجھ کے ساتھ اندازہ لگانے کی ضرورت کہ بچہ کب اور کہاں ایک عام ضابطے کے حق میں اپنے آپ کو تابع بنائے اور کہاں دوسروں کو نقصان پہنچائے بغیر اپنا فیصلہ کرے۔

اگر بچّے کو اپنی کسی ایک خواہش کو خیر باد ہی کہنا ہے تو ضروری نہیں کہ اسے وہ فوری طور پر مان لے۔ والدین اگر بچّے کی ہر حرکت کو اپنی بزرگی پر چوٹ محسوس کریں گے تو ان کے لئے صبر کے ساتھ اس بات کا اندازہ لگانا کہ بچّے کی خواہش کو کس طرح پرکھا جائے اور ایسے حالات سے کس طرح نمٹا جائے مشکل ہوگا۔

اپنی بزرگی کی تمنا میں اگر ہم صبر سے کام لیں تو جلد ہی اس نتیجہ پر آ پہنچیں گے کہ تھوڑی بہت غور وفکر، تشدد کے بجائے بہتر راہ پیدا کر سکتے ہیں۔ اس طرح ہم شاید ایک صورت نکال لیں جو

موافق طور پر اثر انداز ہو سکتی ہو۔

سانپ بھی مر جائے اور لاٹھی بھی نہ ٹوٹے پرانی کہاوت تقریباً ہر جگہ اپنا اثر رکھتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ ہم نے بچّے کے ساتھ ہمدردانہ اور پر شفقت تعلقات قائم کر رکھے ہیں؟ یہ بات ہمیں معلوم ہے کہ بالا دستی کا رویہ بچے کو ہم سے دور کر دیتا ہے۔ وہ ہم سے مشکوک رہنے لگ جاتا ہے اور اس کے لئے حیلہ و بہانہ کوئی مشکل بات نہیں رہتی۔

ہمدردی اور محبت کے ذریعہ ایک دوسرے پر بے لاگ بھروسے کی فضا ہونا اور بچّے کی رائے کو اہمیت دینا اس کے لئے آسان اور بہترین راستہ ہے۔

اس کے لئے ہمیں اپنے اوپر قابو پانا ہوگا، یعنی اپنی عادات میں ردو بدل کی کوشش کرنا ہوگی۔

یہ بات ہمیں ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ بچّے کے معاملے میں تقریباً ناممکن ہے کہ ہم فوری طور پر مسئلے کو حل کر لیں۔ اس میں جلد بازی کارگر ثابت نہیں ہو سکتی، خصوصاً جبکہ اس کی کسی سابقہ ناچاقی، مسائل یا ذمہ داریوں میں اضافہ ہو گیا ہو۔ مثال کے طور پر نومولود بھائی یا بہن کی آمد، وہ اسکول جانا چھوڑ دے یا بیمار ہو جائے اور ان وجوہات کی بناء پر سرکشی یا بغاوت کی حالت میں گرفتار ہو۔ ایسے بحرانی حالات میں والدین کی یکطرفہ بزرگی بحال رکھنے کی تگ و دو بہت زیادہ ضرر رساں ثابت ہو سکتی ہے۔

ہر وقت کی طعنہ زنی

وحشیانہ خلاف ورزی پر اکساتی ہے

کیا طعنہ زنی اصلاح کر سکتی ہے؟

کہیں ہماری ناکامیاں اس کی موجد تو نہیں؟

کچھ لوگوں میں صبر سے کام نہ لینے کی عادت ہوتی ہے، جس کی جڑیں خاصی گہری ہوتی ہیں ایسی عادت کا مالک اپنی نا سمجھی کے ساتھ اکثر ناکامیوں ہی کا منہ دیکھتا رہتا ہے اور اسے علم بھی نہیں ہوتا کہ یہ عادت کتنی نقصان دہ ہے۔ بہر حال مستقل بے صبری کی عادت عام حالات میں آسانی سے عیب جوئی، ملامت اور اذیت پہنچانے کی علامت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

مشکل ہی سے والدین کا کوئی اور رویہ اس سے زیادہ پریشان کن اور مخالفت انگیز ہو جو صبح سے شام تک خواہ مخواہ اعتراضات کا راگ الاپتے رہنے میں مبتلا رکھتا ہو۔ ہر جگہ کوئی نہ کوئی خرابی نظر آتی رہتی ہے۔ کسی بات میں خوبی نظر نہیں آتی۔ ایسی طعنہ زنی سے جو کمترین لغزش بچے میں عود کر آتی ہے وہ ہے وحشیانہ قسم کی خلاف ورزی۔

برائیاں ڈھونڈتے رہنے والا یہ سمجھتا ہے کہ وہ بچے (شوہر یا بیوی) کی اصلاح کر رہا ہے مگر اس میں معلمانہ اثرات بالکل مفقود ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس یہ بات مقابلہ پر آجانے یا مزاحمت کو ہوا دیتی ہے، نافرمانی پیدا کرتی ہے اور زندگی کو بہت جلد ناکامی سے دوچار کر دیتی ہے۔ اگر والدین اس کے اثرات کا بغور مطالعہ کریں تو حیران رہ جائیں اور اس عادت کو تیزی سے ترک کرنے کی طرف راغب ہو جائیں، مگر اس کا ذہن اس طرف جاتا ہی نہیں۔ کیونکہ ان کا یہ رویہ اصل میں ان کی اپنی ضرورت کے تحت ہوتا ہے، نہ کہ بچے کی بہتری کے لئے۔

حالانکہ وہ اپنی بے اطمینانی اور ناراضگی کی سیکڑوں وجوہات بتاتے ہیں، مگر ان وجوہات کی اصل جڑ کا انہیں پتہ ہی نہیں۔ جو حقیقت میں ان کی اپنی زندگی میں ناکامی کی علامت اور مایوسی ہے۔ نگرانی اور ملامت ان تدبیروں میں سے ہیں جن کا مقصد بچے کی تحقیر، بے وقعتی اور نظروں سے گرا دینا ہوتا ہے تاکہ اپنے آپ کو بزرگی اور بڑائی کا اطمینان اور یقین کرا سکیں۔

تنقید کو مفید بنایا جا سکتا ہے

منفی تنقید کامیابی میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔

تنقید کی جڑ کہاں سے پھوٹتی ہے؟
بچے کیوں جھوٹ بولنے لگتے ہیں؟
کیا تنقید موافق بھی ہو سکتی ہے؟

جو مستقل طور پر دوسروں کی غلطیاں ڈھونڈتا رہتا ہے عام طور پر وہ اس کی، اپنے آپ کو بڑا سمجھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ڈاکٹر جوئس برادرز

کیا ہم اپنے بچے کی تربیت اس میں غلطیاں ڈھونڈتے رہنے کے بغیر سوچ سکتے ہیں؟ شاید نہیں! ہم ابھی تک جبکہ زمانہ کافی آگے بڑھ چکا ہے بچوں کی درست تربیت کے اسلوب اختیار نہیں کر پائے۔

ہم کیوں ایسا کرتے ہیں؟ یہ بیشتر ہمارا غیر اختیاری عمل ہوتا ہے جس پر ہم گزشتہ اوراق میں بھی غور کر چکے ہیں۔ یہ اس لئے بھی ہے کہ اپنی بزرگی اور دانائی جتائیں۔ ''تم نے یہ کام درست انجام نہیں دیا۔'' یہ وہ یادداشت ہے جس سے ہمیں بھی جب ہم اپنے بچے کی عمر کی منزل پر تھے سابقہ پڑا تھا، جسے ہم اب اپنے بچے پر دُہرا رہے ہیں اور جو ہماری عادت بن چکی ہے۔

یہ ایک فطری سی بات ہے کہ جب بچے سے کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے عام طور پر اسے اس غلطی کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ شاید وہ اس کے بارے میں اپنے ذہن میں کوئی خیال رکھتا ہو اور اس کے ازالے کی طرف حرکت بھی کرے، مگر اس سے پہلے ہی ہم تنقید کی بوچھار کر دیتے ہیں، عموماً جب ہم تحکمانہ انداز میں اس سے کہتے ہیں ''تم نے وہ کام صحیح طور پر انجام نہیں دیا، اسے اس طرح کرنا چاہیے تھا۔'' اس طرح کی تنقید سے فقط اس کی غلطیاں ہی تلاش نہیں کرتے بلکہ نفسیاتی طور پر غلط کام کرنے کی طرف اس کی توجہ دلاتے ہیں۔

اس سلسلہ میں ہم ایک تجربہ کر کے اطمینان کر سکتے ہیں:۔ اس کے ساتھ دوستانہ رویہ اختیار کریں اور نرمی کے ساتھ کام کی طرف راغب کریں۔ اب دیکھیں بچہ کتنی

رغبت کے ساتھ ہماری بات قبول کرتا ہے بہ نسبت اس نتیجے کے جو عیب جوئی کے ساتھ مرتب ہوا تھا۔ اس طرح ہمیں اندازہ ہو جائے گا کہ عیب جوئی کے ساتھ تقریباً نہ ہونے کے برابر کامیابی ہوتی ہے۔

سرزنش کی بابت غور وفکر

عام طور پر بچے ڈانٹ پھٹکار اور سختی سے جھڑکے جانے کے بعد کام ضرور کر دیتے ہیں، مگر پھر وہ کسی اور طریقے سے کام انجام دے نہیں پاتے۔ بعد میں دوستانہ ترغیبات یا روپے بھی ان پر اثر ڈالنے میں قاصر رہتے ہیں۔ بہ الفاظ دیگر وہ طریقے جو اکثر بچوں کے سلسلے میں بہترین نتیجہ ظاہر کرتے ہیں، ان کے معاملے میں بے کار ثابت ہو جاتے ہیں۔

بچہ ٹکراؤ اور تضاد کا عادی ہو چکا کے ہو صرف طاقت ہی کے زور پر قابو میں آتا ہے مگر خاصی نفسیاتی پیچیدگیوں کے پھندوں میں پھنس جاتا ہے۔

بہرصورت نکتہ چینیاں بچوں کی دل شکنی کرتی ہیں۔ ان کی منظم ترقی اور کامیابی میں رکاوٹ ڈالتی ہیں۔ چونکہ والدین اس کے بار بار مرتکب ہوتے رہتے ہیں ان میں ہٹیلا پن جگہ بنالیتا ہے اور وہ ضدّی ہو جاتے ہیں۔ بے چینی اور بے اطمینانی میں وہ گھرے رہتے ہیں۔ اس طرح گھریلو تعلقات میں ایک مصیبت رہتی ہے۔

پیشتر تنقیدی جملے ترغیبات کا اثر رکھتے ہیں اور چونکہ ان میں زیادہ الفاظ منفی ہوتے ہیں بچے ان منفی الفاظ سے متاثر ہو جاتے ہیں ''تمہارا جیسا ڈھیلا انسان ہم نے کبھی نہیں دیکھا، جس چیز پر تمہارا ہاتھ پڑ جائے

ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتی ہے۔'' ایسے الفاظ ہمارے غصے اور اشتعال کو تسکین ضرور دے دیتے ہیں مگر کیا وہ بچّے میں تیزی و چالاکی پیدا کر سکتے ہیں؟ اس کے برعکس ایک نتیجہ ضرور حاصل ہوتا ہے وہ ہے بے ڈھنگا پن۔ بچہ ذہن نشیں کر لیتا ہے کہ وہ ناکارہ، بھدا اور صرف پریشان کر دینے والی شخصیت کا مالک ہے۔ ہماری بار بار کی نکتہ چینی اس میں پستی کا عقیدہ پیدا کر دیتی ہے۔ اس طرح اس میں بے وقوفی، بے ترتیبی اور بہت سی دوسری خامیاں جڑ پکڑ لیتی ہیں، بڑا ہو کر کچھ نہ کچھ کر ہی لے گا مگر ایک ولولہ انگیز زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھے گا۔ وہ سوچنے لگتا ہے: تگ و دو سے کیا فائدہ جب کہ بے وقوفی، کاہلی اور بے ڈھنگا پن کے علاوہ اس سے کچھ ہو ہی نہیں پاتا۔ کمزوریاں جو اس کے کان میں ڈالی جاتی تھیں انہیں وہ منظور کر لیتا ہے اور یہ سب کچھ اسی کا نتیجہ ہے۔

ڈاکٹر حیم جی جنیوٹ ماہر نفسیات نیویارک یونیورسٹی کے مندرجہ ذیل مشورے تنقید کے مسئلے میں خاصے مفید ثابت ہو سکتے ہیں:

جب بچّہ متواتر تنقید کا شکار بنا کر رکھا جاتا ہے، وہ اپنے آپ کو ملامت کرتے رہنا اور دوسروں کی غلطیاں تلاش کرتے رہنا سیکھتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اپنی صلاحیتوں اور اوصاف کو شبہ کی نگاہوں سے دیکھنا، دوسروں کی خوبیوں کو کمتر بنا کر پیش کرنا سیکھتا ہے اور یہ سوچ لیتا ہے کہ اس کی قسمت میں تباہی کے علاوہ کچھ بھی نہیں۔

کار چلاتے ہوئے اگر کوئی غلط سمت مڑ کر بھٹک جائے تو یہ بات کسی طرح کارآمد ثابت نہیں ہوتی کہ وہ اپنی گاڑی چلانے کی صلاحیت کا تجزیہ اور اس کے صحیح ہونے کا اندازہ لگانا شروع کر دے۔ بلکہ ایسے موقعے پر ایک دوست کی ضرورت ہوتی ہے جو صحیح راستے کی نشان دہی کر دے۔

زندگی کا ایک تجربہ، ایک اہم سبق

ایک چودہ سالہ بچے نے اپنے والد سے کار کو دھونے کا وعدہ کیا مگر بھول گیا اور شام ہونے پر آخری اوقات میں اسے دھونے کی کوشش کی:

والد۔ گاڑی میں کچھ باقی رہ گیا ہے، خاص طور پر چھت، اسے کب کروگے۔
بیٹا۔ آج رات میں۔
والد۔ شکریہ۔

کسی غلطیاں تلاش کرنے والے باپ کے ہاتھوں یہی واقعہ ایک تپتا ہوا یا پر آشوب ڈرامہ بن جاتا اور بچہ سخت تنقید کا شکار ہو جاتا:

والد۔ کیا تم نے کار دھوئی تھی؟
بیٹا۔ جی ہاں۔
والد۔ کیا تم مطمئن ہو؟
بیٹا جی ہاں۔
والد۔ پھر وہ اتنی گندی کیوں ہے؟ یہ تو پہلے سے بھی گئی گذری ہے۔
بیٹا۔ مگر میں نے تو اسے دھویا تھا۔
والد۔ اسے دھونا کہتے ہیں؟ ہمیشہ کی طرح تم اس سے بھی کھیلتے رہے ہو۔ تمہیں تو بس شوخی کرنے کو مل جائے، کیا خیال ہے اسی طرح زندگی گزار لے جاؤ گے؟ ایک دن بھی کام پر ٹک نہیں پاؤ گے، نکال کر باہر کر دیئے جاؤ گے۔ نہایت غیر ذمہ دار ہو۔

ہم ایک مسئلے سے دوچار ہیں
ہمیں اس کا حل نکالنا ہے

موافق تنقید

تعمیری تنقید کا مقصد یہ ہے کہ کسی مرحلے یا موقعے پر اس بات کی نشاندہی کی جائے کہ اسے کس طرح انجام دیا جائے۔ اس میں کسی کی شخصیت کو مرکزِ پیکار نہیں بنایا جاتا۔ اس کا مقصد کسی اہم واقعہ یا حادثہ کے سلسلے میں تدبیر کرنا ہوتا ہے۔ یہ کسی شخصیت پر حملہ نہیں بلکہ اس واقعے کی کیفیت پر بات چیت کرنے کا نام ہے۔

مثلاً: ایک سولہ سالہ بچہ دوسری مرتبہ کیمسٹری میں فیل ہو گیا اور باپ کے کان کھڑے ہوئے۔ اس نے بات کرنے کے لئے بچے کو آواز دی اور صرف ایک نکتے کو بات کا مرکز بنایا "کیا کیا جائے کہ کیمسٹری جیسے مضمون سے نمٹا جا سکے؟" باپ مشتعل نہیں ہوا کہ گزشتہ بات پر تبصرہ یا آئندہ کے لئے تنبیہ کرتا۔ اس نے نہ تہمت لگائی نہ ہی اس کے انجام پر بات کر کے اس کی سرزنش کی۔ اس نے صرف مسئلے کے حل کی تلاش کا رویہ برقرار رکھا۔ "ہم مسئلے سے دوچار ہیں، ہمیں اس کا حل نکالنا ہے۔"

غیر موافق تنقید عموماً غیر ارادی ہوتی ہے

والدین کو موثر ہونے کے لئے بچپنے میں ان کے اپنے والدین کے ہاتھوں ملی ہوئی سزاؤں کو جو ان کے ذہن میں رچ بس گئی تھیں بھلانا ہوگا۔ جو لوگ اپنے ماضی میں گزری ہوئی باتوں کی نفسیات کو نہیں سمجھ پاتے، اپنے بچوں پر اسے دہرانے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اصل میں گزشتہ باتوں کی اندھی تقلید سے بچنا ہمارا مقصد ہونا چاہئے۔ مسائل کے حل کے معاملات میں ہمیں پوری

طرح باور کر لینا چاہئے۔

"ہم مسئلہ سے دو چار ہیں، ہمیں اس کا حل تلاش کرنا ہے۔"

تنقید سے حاصل شدہ تجربات

عورتوں کی ایک محفل کی واردات اس بات کی عکاسی کرتی ہے:

پہلی عورت: جب میں غصے میں ہوتی ہوں کچھ باتیں میرے ذہن میں غیر ارادی طور پر آتی ہیں۔ مجھے ان کو ترتیب دینے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ میں انہیں اسی طرح دہرا دیتی ہوں جس طرح تیس سال پہلے میری ماں مجھے سناتی تھی۔

دوسری عورت: میں بچپنے میں اتنا زیادہ تنقید کا شکار رہی تھی کہ وہ میرے لئے فطری بات معلوم ہونے لگی تھی۔ اب میں وہی الفاظ استعمال کرتی ہوں جو میری ماں میرے بچپنے میں میرے خلاف استعمال کرتی تھی۔ میں کبھی کوئی کام صحیح طور پر نہ کر پاتی اور میری ماں مجھ سے وہی کام دوبارہ کرواتی۔ یہی کچھ اب میں اپنے بچوں کے ساتھ کرتی ہوں۔

ہم میں سے بیشتر بغیر سوچے سمجھے ذلیل کرنے والے کلمات ادا کرنے کا ذاتی ذخیرہ رکھتے ہیں۔ ماضی کا یہ تحفہ ہمارے لئے ایک بوجھ ہے۔ والدین اور بچوں کے درمیان گفتگو میں کاٹ کھانے والے تبصروں کی کوئی گنجائش نہیں ہے۔ یہ ہمیں بخوبی جان لینا چاہیے کہ کوشش کر کے ہم بغیر طنز اور مذاق اڑائے ایک دوسرے سے رابطہ قائم رکھنا سیکھ سکتے ہیں فقط ایک پختہ نیت اور محکم ارادے کی ضرورت ہوتی ہے۔

تنقید کا عکس العمل

بچّے کی شخصیت اور اس کے چال چلن پر تنقید ہمیشہ اس کے لئے منفی احساسات پیدا کرتی ہے۔ یہ ایک عام سی بات ہے کہ کسی شخص کا، چاہے وہ بڑا ہو یا چھوٹا ہتک آمیز صفات پر رکھا ہوا نام اس میں تباہ کن اثرات پیدا کرتا ہے۔

جب ہم اپنے بچّوں کو بیوقوف، بدسلیقہ، پھوہڑ، بے غیرت، بے حیا، جاہل، بدشکل وغیرہ کہہ کر پکارتے ہیں تو اس کے جسم و جان میں بے جانی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور ان میں خفگی، نفرت، غصہ اور بدلہ لینے کے جذبات ابھرتے ہیں۔

بچّے اس ابھری ہوئی عداوت کی بناء پر اپنے آپ کو قصوروار بھی سمجھ سکتے ہیں اور سزا کے مستحق بھی۔ والدین کی ایسی بے وضع کیفیت: مار کٹائی وغیرہ اسے ان سے دوری کی طرف لے جاتی ہے۔ اس طرح کی کھینچا تانی کا نہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری ہو جاتا ہے اور زندگی عذاب بن جاتی ہے۔

تنقید اور ناکامی

ایک بچہ جسے متواتر احساس دلایا جائے کہ وہ بیوقوف ہے، اس تشخیص کو بطور حقیقت قبول کر لیتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو اسی قابل سمجھنے لگ جاتا ہے۔

والدین کے ہر وقت برا بھلا کہتے رہنے کی وجہ سے اس میں بدلہ لینے کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے اور چونکہ وہ ان سے مقابلہ کرنے میں ناکام رہتا ہے۔ وہ حصول علم بھی چھوڑ بیٹھتا ہے۔ اُس کی تمنا بھی اسے نہیں رہتی۔ یہ اس لئے ہے کہ وہ والدین کی ہر وقت کی تضحیک آمیز گفتگو اور برتاؤ سے فرار حاصل کر سکے۔

ظاہر ہے وہ اپنے والدین کی زبان تو پکڑ نہیں سکتا، نہ ہی اس میں اس قدر سمجھ موجود ہے کہ ان کو سمجھا جاسکے کہ وہ اپنی نا سمجھی کی بنا پر اسے کتنا نقصان پہنچا رہے ہیں۔ اس طرح اب اس کی سلامتی اور حفاظت صرف جدو جہد یا کوشش نہ کرنے پر منحصر ہوتی ہے۔ اسکول میں جھجھک میں مبتلا رہتا ہے۔ والنٹیر (Volunteer) یا رضا کار نہیں بنتا۔ ہر آزمائش کے کام سے بھاگتا ہے۔ اسکول کے کاموں میں دلچسپی چھوڑ بیٹھتا ہے، امتحان میں شامل ہونے سے بچنے کے لئے بیمار پڑ جاتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ وہ مستقل طور پر ایک بناوٹی طرزِ زندگی کو مضبوطی سے اپنا لے ''اگر میں کوشش نہ کروں تو میرے لئے کوئی فرق نہیں پڑے گا'' عام طور پر ہر بچہ اپنے آپ کو بے مثال سمجھے ہوئے ہوتا ہے۔ وہ اس بد سلیقگی کو بھی شامل کر لیتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ وہ کھیل کود اور دوسرے معاشرتی امور جس میں چستی چالاکی کی ضرورت ہوتی ہے چھوڑ بیٹھے۔ اس لئے اس نے یقین کر لیا ہے: چونکہ اس میں خوبیاں موجود ہی نہیں ہیں ان معاملات میں کبھی بھی اچھا ثابت نہیں ہوسکتا۔

بچّے کی شخصیت کو داغدار نہ بنایئے

سولہ سالہ بچّے نے انجانے طور پر قالین پر پینٹ گرا دیا۔ والدین طیش میں آ گئے:

ماں: کتنی بار بتایا ہے پینٹ کے بارے میں محتاط رہو؟ تم ہمیشہ خرابیاں ہی کرتے رہتے ہو۔

والد: اس کے بس کی بات نہیں۔ یہ بے ڈھنگا ہی ہے اور ہمیشہ ہی رہے گا، اس میں کوئی بھی شبہہ نہیں۔

کیا تضحیک کی قیمت پینٹ کی قیمت سے زیادہ ہے؟ بے اعتمادی کی کیا قیمت لگائی جاسکتی ہے ایک چھوٹا سا واقعہ تضحیک کا باعث نہیں بننا چاہئے۔ ان باتوں سے بہتر ہے کہ بچّے کی شخصیت کو داغ دار بنائے بغیر پینٹ صاف کر دیا جائے۔ اس طرح بچّے کی خود اعتمادی زخمی ہونے سے بچ جائے گی۔

اف! گوند گر پڑی، آؤ مل کر صاف کریں

بچی نے فرش پر گوند گرادی۔

ماں: اف گوند گر پڑی! ایک کپڑا اور تھوڑا پانی لاؤ مل کر صفائی کریں۔'' گوند کتنی چپ چپی چیز ہوتی ہے۔ فرش سے اسے صاف کرنا کتنا مشکل ہوتا ہے۔''

بچی: ''امی مجھے افسوس ہے۔ مجھے زیادہ محتاط ہونا چاہیے تھا۔''

ماں نے بڑے موثر طور پر مسئلے کو حل کر دیا۔ اس کا جی تو چاہا تھا کہ آئندہ کے لئے اسے تنبیہہ کرے۔ وہ اپنے اوپر قابو پانے میں کامیاب رہی اور نتیجہ مثبت نکلا۔ بچی میں بغیر کچھ کہے احساس ذمہ داری بڑھی، ورنہ گزشتہ صورت میں سارے دن کے لئے پھیلی ہوئی گوند نے موڈ خراب کر دیا ہوتا۔

ایک لمحہ کا صبر سوروز کے رنج سے بچاتا ہے

چینی کہاوت

مسئلے کا حل تلاش کیجئے

تنقید حالات میں بگاڑ پیدا کر سکتی ہے

ہم میں سے بیشتر کو جاننے کی ضرورت ہے: جب غلطی ہو جائے تو وہ صحیح وقت نہیں ہوتا کہ بچّے کو اس کی شخصیت اور اس کے چال چلن کی بابت بتایا جائے۔ جب کوئی ڈوب رہا ہو اس وقت اسے تیرنا نہیں سکھایا جاسکتا۔ اس سے سوال کرنے یا اس کے عمل پر تنقید کا وقت نہیں ہوتا۔ اس کے مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

مسائل کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

اکثر گھروں میں چپقلش یا لڑائی جھگڑے کی صورت قائم رہتی ہے۔ بچوں سے اکثر اس قسم کا عمل ہو ہی جاتا ہے جو ہمیں مرغوب نہیں ہوتا۔ اس پر ہماری جوابی کاروائی عام طور پر ذلیل کرنا ہوتا ہے۔ بچے کا جواب اس سے بھی برا ہوتا ہے۔ جس کے بعد ہم تنقید پر اتر آتے ہیں اور پھر خرابیء بسیار!

ایک بچّہ گیند اچھالتا ہوا رہائشی کمرے میں داخل ہوا۔

ماں: نکل جاؤ یہاں سے، کوئی نہ کوئی چیز ضرور توڑ دو گے۔

بچّہ: نہیں، نہیں۔ نہیں توڑوں گا۔

اسی وقت گیند ایک لیمپ سے ٹکرائی اور وہ فرش پر آ پڑا۔

ماں: چیخ کر بولی۔ تم کبھی میرا کہنا نہیں مانتے۔ کچھ نہ کچھ تمہیں توڑنا ہی تھا ایسا ہی ہے نا؟ کتنے بیوقوف ہو تم۔

بچّہ: آپ نے کپڑے کی مشین توڑ دی۔ اس نے آپ کو کیا بنایا؟

ماں: تم بے ادبی میں بہت آگے بڑھ رہے ہو۔

بچّہ: آپ نے پہلے بے ادبی کی، مجھے بیوقوف کہا۔

ماں: تمہاری زبان سے اب کوئی بات سننا نہیں چاہتی، اسی لمحہ اپنے کمرے میں چلے جاؤ۔

بچّہ: مجھے دھمکی دینا بند کریئے، میں ننھا بچہ نہیں ہوں۔

ماں: بغیر کسی تاخیر کے کمرے سے نکل جاؤ۔

بچہ: آیئے بھیجئے کمرے میں مجھے۔

بچے کی للکار پر ماں نے بچے کو پکڑا اور جھنجھوڑنا شروع کر دیا۔ جان بچا کر بھاگنے کی کوشش میں بچے نے ماں کو دھکیل دیا، وہ پھسل کر گر پڑی، اس ڈر سے گھبرا کر بچہ باہر بھاگ گیا اور شام کے اندھیرے تک واپس نہیں آیا۔ ایک معمولی سی بات نے ایک سخت مسئلہ کھڑا کر دیا۔ جب کہ کوئی بڑا مسئلہ نہ تھا اور ایسی نوبت نہیں آنا چاہئے تھی۔

ایسے اتفاقات عقلمندی سے سنبھالے جاسکتے ہیں۔ ماں کو گیند ہاتھ میں لے کر کمرے سے باہر پھینک دینا چاہیے تھا اور سختی کے ساتھ کہنا چاہیے تھا "رہائشی کمرہ کھیلنے کے لئے نہیں ہوتا" تنقید ضروری نہیں تھی۔

اگر لیمپ ٹوٹ ہی گیا تھا تو ماں کو لیمپ کے ٹکڑوں کو اکٹھا کر کے پھینکنے میں بچے کی مدد کرنا چاہیے تھی۔ ساتھ ہی دبے الفاظ میں اپنی ناراضگی کا اظہار بھی کرنا چاہئے تھا۔ ایک ہلکی سی ہدایت بچے کو بجائے سرکشی کے معذرت خواہی پر لے آتی۔ یا ماں اگر ساکت رہتی تو بچہ خود ہی اس نتیجہ پر جا پہنچتا کہ رہائشی کمرہ گیند اچھالنے کی جگہ نہیں۔ یہ ایک عام سی نظم و ضبط کی بات ہے۔

کاٹ کھانے والے تنقیدی الفاظ فساد ہی پیدا کرتے ہیں مناسب کردار ابھار نہیں پاتے

معاملات میں توازن

تعلقات کو جلا دیتے ہیں

ضرورت اس بات کی ہے کہ بچے والدین سے یہ سیکھیں کہ غیر پسندیدہ و تکلیف دہ اور شدت پیدا کرنے والے المناک واقعات کے درمیان کس طرح امتیاز کیا جائے۔ایک معمولی سے ناگوار واقعے کو ایک انقلاب عظیم یا تباہی نہیں سمجھ لینا چاہیے ایک ٹوٹا ہوا شیشہ ٹوٹا ہوا بازو نہیں ہوتا، گوند کا گر جانا خون کا بہنا نہیں ہوتا یا کسی چیز کا کھو جانا حواس کھو جانے کا جواز نہیں رکھتا۔

ایک چودہ سالہ بچے سے اتفاقاً کیلیں گر کر فرش پر پھیل گئیں:

بچہ: میں کیسا بے ڈھنگا آدمی ہوں؟

باپ: کیلوں کے گر جانے سے ہم ایسی باتیں نہیں کرتے۔

بچہ: پھر کیا کہتے ہیں۔

باپ: کہو کیلیں گر گئیں، ہم اسے اٹھا رہے ہیں۔

بچہ: کیا بالکل اسی طرح۔

باپ: ہاں بیٹے اسی طرح۔

باپ جھک کر بچے کو کیلیں اکٹھا کرنے میں مدد کرنے لگا۔ بچے نے بڑی تجسس آمیز نگاہوں سے دیکھا۔ وہ باپ کے دیئے ہوئے سبق کو ہمیشہ یاد رکھے گا کہ کس طرح اتفاقیہ حادثے سے نمٹنا چاہیے اور اس سبق کو آئندہ نسل میں منتقل کرے گا۔

اس تنقید کے ساتھ کیا بچہ بڑا ہو کر ایک بہتر انسان بن سکتا ہے؟

انسان ساز سبق جو ہمیں حاصل ہوا!

کسی کی شخصیت پر حملہ مناسب نہیں

جن حالات سے دوچار ہوں، اس کے لئے تدبیر لازم ہے۔

شخصیت پر تنقید عمل جراحی کے برابر ہوتی ہے، جو ہمیشہ تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر ہلاکت تک جا پہنچتی ہے۔ شاذ و نادر ہی حالات میں جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے، جو آخری حربہ ہوتا ہے۔ اس کی ضرورت اس وقت پڑتی ہے جب کوئی حل موجود نہ ہو۔ اس کے لئے مریض اور معالج کو ایک محتاط منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے جس میں معالج ساکت اور ثابت قدم رہے۔

بدترین تنقید وہ ہوتی ہے جس میں کسی کے ضمیر کو پامال کیا گیا ہو، اس کی پوری شخصیت پر ٹھپہ لگا دیا گیا ہو۔ نالائق گھامڑ، بے حیا، بے غیرت وغیرہ جیسی عرفیتیں بناوٹی اور جھوٹی ہوتی ہیں، جو حقیر بنانے اور مذاق اڑانے والی ہوتی ہیں۔ یہ نفرت پیدا کر کے لڑائی جھگڑے پر لا کھڑا کرتی ہیں۔

ہمیں تہیہ کر لینا چاہیے کہ اپنے بچّے کی خاطر اپنی اصلاح کر کے تنقید کی عادت کو دور کر دیں گے اور جذبہ ءِ ملنساری کو اجاگر کریں گے۔

بچّے کے ساتھ ناانصافی نافرمانی کو راہ دیتی ہے

نافرمانی کے کیا وجوہات ہیں؟

ناانصافی کیوں سرزد ہوتی ہے؟

ہم نے بچے کو ایک کام کرنے کو کہا، بلکہ حکم دیا۔ وہ اسے نہیں کرتا اور اکڑ جاتا ہے اس کو ہم نافرمانی کہتے ہیں۔

نافرمانی کیوں پیدا ہوتی ہے؟

اگر ہم ٹھنڈے دل سے غور کریں تو اس کی وجہ سمجھ میں آ جاتی ہے۔ ایک کام جو ہم خود کر سکتے ہیں بچّے سے کہتے ہیں کہ وہ اسے انجام دے۔ وہ اسے کیوں کرے؟ اس جگہ نا انصافی کا عنصر سامنے آ جاتا ہے۔

ہم اسے روا سمجھتے ہیں اور نا انصافی نہیں سمجھتے۔ کیوں؟ اس لئے کہ ہمارے بچپنے میں اس قسم کا برتاؤ ہمارے ساتھ ہو چکا ہے، جو ہماری یادداشت میں موجود ہے۔ ہم اسے ایک فطری سی بات سمجھتے ہیں کہ بچّے کے لئے ہمارا حکم بجالانا فرض منصبی ہے۔ اسے اپنا فرض ادا کرنا چاہئے۔ یہ بات تو ہمارے لئے ہوئی۔ بچہ اسے کیسے سمجھے؟

بچّے پر تو تازہ آفت آن پڑی۔ وہ سوچتا ہے کہ اس کام کا اس کی ذات سے تعلق نہیں وہ اسے کیوں کرے؟ اس حکم کو وہ سراسر بے انصافی سمجھتا ہے۔

ان دونوں فکروں اور نظریوں کے تصادم سے ہی نافرمانی وجود میں آتی ہے۔ جو آگے بڑھ کر ایک اور شکل اختیار کر لیتی ہے، جو ضد کہلاتی ہے۔

بچہ جب دیکھتا ہے کہ گھر کے دوسرے لوگ اپنا کام خود نہیں کرتے، وہ بھی سوچنے لگ جاتا ہے کہ اس کا کام دوسرے کریں۔

ان دلائل کو نظر میں لئے ہوئے بچہ اب اپنے کاموں کو بھی انجام نہیں دیتا۔ دیکھئے ایک بات جسے ہم اہمیت نہیں دیتے کہاں سے کہاں جا پہنچی۔

بچہ اپنے کاموں کو کیوں انجام نہیں دیتا؟ یہ اس کے اوپر ہونے والی نا انصافیوں کا ازالہ یا بدلہ

ہے۔ وہ اپنے آپ کو حق بہ جانب سمجھتا ہے۔ دراصل اس کی یہ ضد حکم دینے والے ہم جیسے ماں باپ کو سزا دینے کی ایک چھپی ہوئی خواہش ہے، جسے بچہ خود بھی نہیں سمجھتا اور نافرمانی کا مرتکب ہوتا رہتا ہے۔

> حقیقت یہ ہے کہ نافرمانی بچوں کے ہاتھوں میں قوت حاصل کرنے کے لئے جدوجہد کا ایک حربہ ہے۔ اس طرح جب تحکمانہ انداز میں اس سے کام لینے کی کوشش کی جاتی ہے، تو وہ اس کی تعمیل سے روگردانی کرتا نظر آتا ہے۔ اس روش کے دوران اس کی جدوجہد ہماری نظر میں باہمی میل جول اور نظم کو برباد کر دیتی ہے جسے ہم بغاوت سمجھ بیٹھتے ہیں۔ اگر غور و فکر سے کام لیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ہمارے باانصافانہ حکم کے خلاف بچے کی دفاعی جدوجہد کی دوسری شکل نافرمانی ہے۔

یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ ہر تندرست بچہ اکثر مزاحمت ضرور کرتا ہے اور جو بچے ہر اشارے کی تعمیل کے لئے تیار رہتے ہیں وہ دبے ہوئے بچے ہوتے ہیں جو درست تربیت کے مالک نہیں ہوتے۔ ان کی مزاحمت کھل کے سامنے نہیں آتی جو ایک غیر فطری سی بات ہے اور خرابی بھی۔

ایک بچہ اس وجہ سے نافرمان نہیں ہوتا کہ وہ ہر کام کو جیسا کہ اسے انجام دینا چاہئے انجام نہیں دیتا بلکہ جب ہم اپنے حکم کو اس سے تعمیل کرانا چاہتے ہیں اور وہ اسے ماننے سے انکار کر دیتا ہے۔ اکثر بچے جو حکم انہیں دیا جاتا ہے اس کا الٹا کرتے ہیں۔

اضطراری یا ایمرجنسی (Emergency) کی حالت میں احکام کی بجا آوری لازم ہو جاتی ہے اور سختی سے حکم دینا درست معلوم ہوتا ہے، مگر ایسی حالت میں بھی تحکمانہ انداز صحیح نہیں۔ ایسے اوقات اکثر سیلاب، کوئی حادثہ، زلزلہ، آگ لگنا، شدید آندھی وغیرہ، جس کی پیش بینی نہیں کی جاسکتی شامل حال ہوتے ہیں۔ ہمیں بچوں کو پہلے سے اس کی بابت ایک ایک مسئلے کو لے کر سمجھا دینا چاہئے اور بتا دینا چاہئے کہ ان حالات میں کیا تدارک کرنا ہوتا ہے۔ ساتھ ہی انہیں باور کرا دیا جائے کہ جیسے ہی ایسا کوئی واقعہ رونما ہو اور ان سے بچنے کے لئے کہا جائے وہ بغیر کسی حیل و حجت کے اس پر عمل پیرا ہوں۔ چونکہ ہم انہیں پہلے سے تیار کر چکے ہوں گے ان کے ساتھ سختی سے

پیش آنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ ویسے بھی بچّے ان حالات میں ہدایت پر عمل کرنے کے لئے باآسانی تیار ہو جاتے ہیں۔

بہرصورت یہ سب کچھ امن و آشتی کے ساتھ عمل میں آنے کی ضرورت ہے تاکہ بچے بڑے ہو کر ہر مشکل کو امن کا دامن تھام کر طے کریں۔ اگر ان کے ساتھ ایسے حالات میں گھبراہٹ اور عجلت سے کام لیا گیا تو ہر کٹھن وقت پر وہ گھبرا جایا کریں گے اور مشکلات کا اچھا حل نکال نہ پائیں گے اس لئے لازم ہے کہ گھبراہٹ کے تاثرات کو ایسے حالات اور روزمرہ زندگی میں اپنے چہرے پر آنے نہ دیں اور نہ ہی ان پر احکام کی بوچھاڑ کریں۔ یہ بھی چونکہ پرانی پڑی ہوئی عادت کا مسئلہ ہے اس سے جلد از جلد نجات حاصل کر لینے کی ضرورت ہے، تاکہ اولاد اس کے برے اثرات سے بچی رہے۔

فعالیت میں شدید کمی

بچے سے بے توجہی کیا اثرات پیدا کرتی ہے؟
ضد کیسے پیدا ہوتی ہے؟
ڈانٹ پھٹکار کس طرح بچے کو ناکارہ بناتے ہیں؟

ایسے بچے بہت ہی کم ہوتے ہیں جو بالکل ہی ساکت ہو جائیں۔ وہ بچّے جو کند ذہن معلوم ہوتے ہیں یا جن میں جسمانی اور ذہنی طور پر ترقی کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی، وہ بھی تھوڑی بہت فعالیت میں حصہ لیتے ہیں۔

جو بچّے زیادہ عدم فعالیت کا احساس دلاتے ہیں وہ حقیقت میں جان بوجھ کر اپنی قوت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ایسے بچے انتقام لینے کے لئے غیر شعوری طور پر قوت طلبی کی نشان دہی کرتے ہیں۔ وہ ماں باپ اور اپنے استادوں کو بھی سخت مایوسی میں ڈال دیتے ہیں۔ انہیں حرکت میں لانا

پہاڑ کو دھکا دینے کے مترادف ہوتا ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے؟

ہم سے کہاں چوک ہو رہی ہے؟

یہ بھی بچّے کے ساتھ بالادستی اور قوت سے پیش آنے اور اس کے نتیجے میں مدافعت کی کار فرمائی ہے۔ یہ دو جنگجو طاقتوں کی کشمکش کا حاصل ہے جس کی بابت ہم کافی کچھ سمجھنے کی کوشش کرتے رہے ہیں۔

یہ ہماری اپنی غلطی ہے۔ طیش میں آکر بالادستی اور قوت کے ساتھ بچّے سے پیش آنے کا طرز، ہمیشہ اس کے سامنے مات کھا جاتا ہے۔ وہ عدم فعالیت کو اپنا حربہ بنا کر ہم کو زیر کر دیتا ہے۔ یہ ہماری بچپنے میں ملی ہوئی وضع زندگی سے ناواقفیت ہے۔ جو ہمیں لڑائی کے میدان میں لا کھڑا کرتی ہے۔

بچہ ترنگ میں آ کر طرح طرح کی حرکتیں کرتا ہے، اس کی ساری حرکتیں ہماری توجہ حاصل کرنے کے لئے ہوتی ہیں۔ اس بات کی اہمیت نہ سمجھنے کی بناء پر ہم اس کی حرکتوں کو نازیبا قرار دے دیتے ہیں اور اسے ڈانٹ پھٹکار سے نوازتے ہیں۔ وہ ہماری اس حرکت کو سمجھ نہیں پاتا، بچہ اس بات کو اپنی طرف سے ہماری بے توجہی محسوس کرتا ہے اور سخت پریشان ہوتا ہے جب اس کے توقعات کے خلاف اس سے کسی بھی شکل میں بے توجہی برتی جاتی ہے، اسے سخت دھچکا لگتا ہے اور اس کے خیالات پر بے سروسامانی کے جذبات طاری ہوتے جاتے ہیں۔ تصورات کی دنیا میں گم ہو جانے کی کیفیت اس میں پیدا ہو جاتی ہے، جسے ہم سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں۔

اس کے علاوہ اس سے چھوٹے بھائی یا بہن کی آمد پر، بے توجہی کا ایک بڑا پہاڑ گر پڑتا ہے۔ ابھی تک ہم نے اسے بڑائی کا درجہ دے کر اپنی پوری توجہ کا مرکز بنا رکھا تھا۔ نومولود کی آمد پر ہم نے

بڑے بچے کی مرکزیت کو اس سے چھین کر نومولود کو دے دیا اور اسے منظورِ نظر بنا لیا۔ بڑا بچہ اب بے توجہی کی بناء پر مضمحل رہنے لگتا ہے۔ اس کی فعالیت سست پڑ جاتی ہے۔

اس کی اس سستی کو سمجھ نہ پانے کی بناء پر ہم طعنہ اور تنقید کے بے معنی اور منفی الفاظ سے اسے گردانتے ہیں۔ اس رویہ سے اس کی سستی مزید بڑھ جاتی ہے۔ یہ سلسلہ جاری رہتا ہے اور تنقید کے باجے کو ہم اور تیزی سے بجانے لگ جاتے ہیں اس میں اضافے پر اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

بچے کی نرم اور نازک سمجھ اسے احساس دلاتی ہے کہ اب وہ کسی مصرف کا نہیں رہا۔ یہ احساس اب اس کی زندگی کا ساتھی بن گیا۔ اس سے نجات جوئے شیر لانا ہے۔

ہماری بھی کچھ مجبوریاں ہیں کہ ہمارے ساتھ بچپنے میں ایسا ہی سلوک ہوا تھا جو ہماری فطرت میں اترا ہوا ہے۔ وہ پیغامِ طفلی ہمارے اندر رچ بس گیا ہے۔ اب ہمارا وقت ہے۔ حاکمیت اور قوت ہمارے ہاتھ میں ہے۔ کیا ہمارے والدین غلطی پر تھے؟ ہم بھی وہی کریں گے اور ہم دہرائے چلے جا رہے ہیں۔

بہرحال آنکھ کھولنے کی ضرورت ہے۔ ساتویں باب میں کچھ توضیحات موجود ہیں۔ امید ہے کارآمد ثابت ہوں گی۔

یہ بچوں کے ساتھ کھیلنے کا وقت ہے

ہم اپنے بچے کی بازیابی کے لئے کیا کریں؟

ہمیں چاہئے کہ اس کی طرف سے بے توجہی دور کریں۔ اس کی ذات کی اہمیت جسے ہم نے اس سے چھین لیا ہے واپس کر دیں، گرم جوشی سے اسے قریب کریں، محبت کا سہارا لیں، اس کی

معمولی سی بھی حرکت کو سراہیں، صدائے تحسین بلند کریں۔ یہ سب کچھ سچائی کے ساتھ ہو، کہ مصنوعی معلوم نہ ہو۔ اس کے ساتھ کھیلیں، کودیں، باہر گھومنے جائیں، ماں باپ سے بڑھ کر بچے کا اور کوئی رفیق نہیں ہو سکتا۔

ہمارے والدین کی طرف سے جو عادتیں ہم میں سرایت کر گئی ہیں ان سے کنارہ کشی زیادہ مشکل نہیں۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ ان کی جگہ اچھی عادت اپنالیں۔ وہ خود ہی مرجھائیں گی۔

روزانہ اپنا احتساب کریں: آج بچے کے ساتھ ہمارا طرز عمل کیسا رہا؟ یہ عمل احتساب ہماری پشت پناہی کرے گا۔ غصے اور اشتعال کو نرم روی سے بدل دیں۔ رحم، پیار اور محبت سے اسے قریب لا سکتے ہیں۔ بظاہر دشمنی جو پیدا ہو گئی ہے دوستی سے دور کریں۔ کیا ہمارا بچہ ہمارے لئے اہم نہیں؟ کیا ہمیں اس سے جذباتی لگاؤ نہیں؟ اگر اس کا مستقبل خراب ہوا تو کیا ہمیں اچھا لگے گا؟

بچے کے معاملے میں جو اکڑ ہمیں ورثے میں ملی ہے۔ موجودہ آگاہی صحیح مقام پر اتر آنے میں معاون ثابت ہو گی اس طرح دھیرے دھیرے اس میں ہمارے اوپر اعتماد پیدا ہونا شروع ہو جائے گا۔

بچے کی بحالی کے ہمارے اس طرز عمل سے آہستہ آہستہ اس کا جمود فعالیت کا رخ اختیار کرتا جائے گا۔ اس دور میں صبر کا دامن تھامے رہیں۔ ناامیدی میں امید کی کرن پھوٹنا شروع ہو جائے گی۔ سرد دلی دور ہوتی جائے گی اور بلند ہمتی اپنا مقام پیدا کرنا شروع کر دے گی اس کے چہرے پر اعتماد اور حوصلہ کا رنگ نکھرنا شروع ہو جائے گا، اس طرح ہمارا بچہ ہماری گود میں آن پڑے گا۔

محبت اور توجہ میں کمی ذہن کو منتشر رکھتی ہے

بے توجہی کس طرح اثر انداز ہوتی ہے؟

والدین کے کشیدہ تعلقات بچے پر کیا اثر ڈالتے ہیں؟

اپنی توجہ کو کسی کام یا فکر پر قائم نہ رکھ پانے کی وجہ زیادہ تر جسمانی یا ذہنی کمزوری کے ذمے لگادی جاتی ہے "یہ تو کند ذہن ہے" یہ خام خیالی ہے۔ سچ پوچھئے تو یہ ہماری اپنی غلطیوں کا کارنامہ ہے، جسے ہم ناسمجھی کی بناء پر دوسری وجوہات پر تھوپ دیتے ہیں۔

ایسے بچے تھکے سے رہتے ہیں۔ ان کے کام کرنے کی صلاحیت میں کمی آجاتی ہے۔ کسی بات پر وہ اپنے ذہن کو جما نہیں پاتے۔ ذہن ہمیشہ منتشر رہتا ہے۔ امتحان سے انہیں اتنی گھبراہٹ ہوتی ہے کہ وہ ٹھیک سے کھانا بھی نہیں کھا پاتے نہ ہی انہیں ڈھنگ سے نیند آتی ہے۔ اکثر وہ بیمار ہوجاتے ہیں اور بستر سے اٹھنا مشکل ہوجاتا ہے، جس کے لئے انہیں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

مختصر وجوہات: بچے کے ماں باپ میں ہم آہنگی نہ ہونا، تعلقات میں کشیدگی کی بناء پر ان کا گھر میں بچے کے ساتھ کم وقت گزارنا، بچے کو دائی، نوکر یا کسی عزیز واقارب کے گھر میں چھوڑ کر چلے جانا، والدین کی آپس میں ناچاقی کی بناء پر آپس میں تو تو میں میں یا ہاتھا پائی۔ آخر میں ان میں سے کسی ایک کا گھر چھوڑ کر چلے جانا۔ بچے کے لئے بڑی الم ناک صورت پیدا کردیتی ہے۔ اکثر ایک دوسرے کا غصہ ماں باپ بچے پر اتارتے ہیں۔

والدین کی محبت اور ان کا اس سے لگاؤ، جو اس کی کمسنی کی بناء پر اس کی ناتوانی کی تلافی کرتی رہتی ہے، ماں یا باپ کی جدائی یعنی ان میں سے کسی کا گھر چھوڑ کر چلے جانا بچے کو ایک بڑے اور مستقل خوف میں مبتلا کردیتا ہے۔

"کہیں دونوں ہی چھوڑ کر چلے نہ جائیں اور میرا کوئی حامی ومددگار نہ رہے۔" یہ خیال اس کے دل میں پیدا ہوجاتا ہے جو اسے عجیب کرب کی

حالت میں مبتلا کر دیتا ہے۔اس کی سوچ اس کا ساتھ نہیں دے پاتی اور وہ مرجھایا مرجھایا سا رہنے لگتا ہے۔

اصل وجہ اس سے بے توجہی ہے اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والا خوف بچّے کے ساتھ ترش روی، مار پیٹ دھونس و دھمکی بھی اس کی موجب ہوتی ہے۔ مار پیٹ کا خوف اسے ہر وقت لاحق رہتا ہے۔ کہ پتہ نہیں کس وقت اس سے غلطی ہو جائے اور پٹائی کی آفت اس پر آن پڑے۔ یہ خوف اس کے ذہن کو بانٹ کر رکھتا ہے۔

دھمکی کہ اگر تم نے کہنا نہ مانا تو ہم وہ چیز (اس کی دلچسپی کی چیز) نہیں دلوائیں گے، باتھ روم میں بند کر دیں گے، اسکول نہیں جانے دیں گے، کھلونے چھین لیں گے وغیرہ وغیرہ اس سے یکسوئی چھین لیتے ہیں۔

ان وجوہات یا ان کے علاوہ جو باتیں تجربے میں آئیں ہمیں بچّے کو اس سے بچانا ہوگا منفی قسم کی روش سے اجتناب کرنا ہوگا۔ جب بھی ہم بچّے میں اس کے پھرتیلے پن میں کمی یا جلد حوصلہ چھوڑ دینا دیکھیں، غور کریں کہ ہماری لغزش یا کسی عزیز کے بچّے یا اس کے کسی دوست کا اس کے ساتھ غیر واجب رویہ تو نہیں اور وہ کس طرح اس پر اثر ڈال رہا ہے۔

بچّے کی سلامتی کا تقاضہ ہے کہ ہم ماں باپ مل بیٹھ کر، ٹھنڈے دل سے گفت وشنید کے ساتھ آپس کے تعلقات استوار کر لیں۔ اگر مسئلہ بہت پیچیدہ ہے تو کسی اچھے ماہر سے رجوع کریں۔ کچھ نہیں تو ازدواجی تعلقات پر کوئی اچھی سی ایک کتاب پڑھیں۔

سوچیں: ''ہماری آپس کی لڑائی بچّے پر اثر انداز ہوئے بغیر نہیں رہے گی اور بچے کا مستقبل تباہ ہوگا'' بچے کی خاطر صلح وصفائی کے ساتھ وقت گزاریں۔ خوش حالی آپ کا منہ چومے گی اور مرجھایا ہوا بچہ پھول کی طرح کھل اٹھے گا۔ کسی دوسرے کو بچّے کے ساتھ غلط رویہ اختیار کرنے کی

اجازت نہ دیں۔

بچے پر اس طرح اعتبار کریں کہ جیسے اس نے کبھی غلطی نہیں کی ہو

ڈاکٹر گیبرٹ رابن

بچے کا نومولود بھائی یا بہن دنیا میں وارد ہی کیوں نہ ہو گیا ہو، بچے کو احساس نہ ہونے دیں کہ وہ توجہ کا مرکز نہیں رہا۔

تربیت میں مذکورہ کوتاہیوں کو معلوم کرنے کے بعد جن کا تعلق عام طور پر ہماری عادات سے ہے، ہمارے اوپر لازم ہو گیا کہ بلا تاخیر رزم گاہ میں اتر پڑیں تا کہ ہمارے بچے کا مستقبل خراب ہونے سے بچ جائے۔

بچوں کا جھوٹ بولنا

جھوٹ بولنے کے کیا وجوہات ہیں؟
کیا سزائیں جھوٹ سے باز رکھ سکتی ہیں؟

پرانے زمانے کے نظریئے کے مطابق کہ بچے کو ہر معاملے میں ہمارا مطیع ہونا چاہئے۔ بچے کی عدم فرمانبرداری پر ہم اسے سزائیں دیتے رہتے ہیں۔ وہ ایسے ماحول میں اپنے آپ کو غیر محفوظ پاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں اپنی جان بچانے کے لئے جھوٹ وفریب کو بطور حربہ استعمال کرنے لگتا ہے۔ اسے اس کی برائیاں سمجھ میں نہیں آتیں مگر وہ اسے اپنے مقصد کے حل کے لئے اپنی ایجاد سمجھتے ہوئے خوش ہوتا ہے کہ اس کے ذریعہ اس نے اپنا مقصد حاصل کرلیا یا سزا سے بچ گیا۔
اس کے ذہن میں یہ بات ہوتی ہے کہ اگر وہ ایسا نہ کرتا تو اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہوتا۔ اس

طرح اس میں جھوٹ بولنے کا ڈھنگ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ بات اکثر خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اگر اس کا سلسلہ جاری رہنے دیا گیا تو اکثر بچے تخریب کاروں کے چنگل میں جا پھنسیں گے اور پورا خاندان مصیبت میں گرفتار ہو جائے گا۔

اس کا حل بچّے کے ساتھ باعزت تعلقات قائم کرنے میں ہے

عزت کرنا حقیقت میں محترم نگاہوں سے دیکھنا ہوتا ہے، اسی کے ذریعے اچھے تعلقات قائم ہوتے ہیں یہ مطیع بنانے سے جدا ہے جس میں خوف کا عنصر شامل حال ہوتا ہے، خوف تعلقات میں دیوار کا کام کرتا ہے۔

جب اچھے تعلقات قائم ہوں گے اطاعت کا جذبہ خود بخود ابھر آئے گا۔ اگر یہ یک طرفہ رہے تو عدالت یا انصاف کا جذبہ مجروح ہوتا ہے اور توازن قائم نہیں رہتا۔

جب ہم بچّے پر ظاہر کریں گے کہ ہم کو اس کی بڑی پرواہ ہے اور ہم اس کی قدر کرتے ہیں:

- ہم اس کے کیے ہوئے کاموں کو قدر و منزلت کی نگاہوں سے دیکھیں گے۔
- اس کی صحیح تعریف کریں گے۔
- اس سے گھر کے معاملات میں مشورہ کریں گے۔
- ہم خود بھی بچے کا اعتماد اور عزت حاصل کریں گے۔

بچے کی ناسمجھی یا اس کے غلط رویوں پر جب ہم تحمل کے ذریعے اپنے بالغ ہونے کا ثبوت دیں گے۔ یعنی طیش میں آ کر اس سے رجوع نہیں ہوں گے ہمارے باہمی

تعلقات خود بخود اچھے رہیں گے۔ آپس میں دوری نہیں آنے پائے گی۔ ہماری روش میں ایمانداری شرط ہے جسے ہم اپنا احتساب کر کے پرکھتے رہیں۔ ساتھ ہی ساتھ ہم بچے کی طرف سے بھی چوکنا رہیں: گھر، باہر اور اسکول میں اس کی حرکات اور سکنات پر نظر رکھیں۔ یہ بات ذہن نشین رہنا چاہئے کہ کسی طرف سے بھی بے ایمانی جب قوانین کے زد میں آئے گی اسے بھگتنا پڑے گا۔ انجام کو نظر میں رکھنا اشد ضروری ہے۔

وہ لوگ جو بچوں سے گھل مل کر باتیں کرنے کا وقت نہیں نکالتے، فقط کھانے کمانے کی مشین ہوتے ہیں۔

جان اپ ڈائیک

اخلاقی حدود کو اوائل عمری میں نافذ کریں

والدین اور بچوں کی پسند میں ٹکراؤ کس طرح روکا جائے؟

بچوں کی ناشائستہ روش کو کس طرح روکا جائے؟

جوانی میں قدم رکھنے والے بچے اخلاقی حد بندیوں کو اپنی راہ میں رکاوٹ سمجھتے ہیں جبکہ والدین ان کی حفاظت کو اپنا اہم فریضہ قرار دیتے ہیں۔

اگر ہم چاہتے ہیں کہ بچے، منظم و ذمہ دار اور صحیح سوچ رکھنے والے بنیں تو ہمیں ان کو موقع فراہم کرنا ہوگا کہ وہ اخلاقی حدود میں رہتے ہوئے اپنی پسند پر قائم رہیں۔ ہمیں اپنی پسند کو ان پر نافذ کرنے کی ضرورت ہے مگر اس کے حدود کو پہلے سے مقرر کرنا ہوگا۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اس کا اطلاق بچپنے ہی سے شروع ہو۔

دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا، پارٹیوں میں شمولیت، رشتے داروں سے ملنے جانا اور دیگر وقت کا تصرف جیسے اہم معاملات کا انتخاب اگر شروع ہی سے مناسبت کے ساتھ گرفت میں نہ رکھا

گیا تو بچہ جیسے جیسے بڑا ہوتا جائے گا اس پر قابو مشکل ہوتا جائے گا۔

مقصد یا (Goal) کو پہلے سے طے کر لیجئے

حدود کے مقرر کرنے میں والدین کو جو پریشانی ہوتی ہے اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ بچوں اور خاندان کے لئے پہلے سے کوئی ہدف (Target) مقرر نہیں کیا جاتا۔ ان میں سے جب کوئی باہر جانے کی تلاش میں رہتا ہے، فون یا کمپیوٹر سے چپک جانے کی تاک میں رہتا ہے تو ہر ایک سے ان کی حرکت کی اہمیت کے بابت سوال نہیں کیا جا سکتا۔ اس لئے کہ اس سلسلے میں ان سے کوئی بات پہلے سے طے نہیں ہوئی تھی۔

نہ صرف بچوں سے متعلق بلکہ خاندان کے لئے ایک منصوبہ بندی کے تحت ایک ایک بات کے لئے قانون مقرر کرنا ہوگا۔

☆ آیا جو رقم ہم بچوں پر خرچ کر رہے ہیں سمجھداری سے ہے؟

☆ اس میں فراوانی تو نہیں؟ سوچے سمجھے مقصد کے تحت؟ خصوصاً بچیوں کو سادگی کی راہ پر ڈالنا تا کہ بڑی ہو کر دکھاوے اور رسومات سے دور رہیں۔

☆ کیا مستحقین کا حق ان کے ہاتھوں میں پہنچایا جا رہا ہے؟

☆ کیا ہم چاہتے ہیں کہ ہمارا بچہ اعلیٰ تعلیم حاصل کرے؟

☆ کیا ہمارے ذہن میں یہ بات ہے کہ ٹی وی سے بچے کا زیادہ لگاؤ تشدد، نافرمانی، بدزبانی اور بے ہنگم جنسیاتی بے راہ روی کی طرف تو نہیں لے جا رہا ہے؟

اسی طرح پورے خاندان کے معاملات کا تجزیہ کرنا ہوگا۔ تا کہ بچّے کے ذہن پر اس بات کا نقش قائم رہے کہ زندگی حساب شدہ راہ پر چل کر ہی کامیاب رہتی ہے۔

اخلاق کے معاملے میں محکم رہیئے:

والدین کو اپنے بچوں کے مقاصد پر ہوشیاری سے دھیان رکھنا ہوگا تاکہ معاملات جو اخلاق سے ہٹے ہوئے ہوں ان پر کوئی مصالحت یا سودہ بازی نہ کرنا پڑے۔ اگر حدود کی باتیں بچے کے ذہن میں پہلے سے ڈال دی جائیں گی تو بچہ ان کا عادی ہو جائے گا، آئندہ اس سے یہ کہنے میں مشکل نہیں ہوگی "یہ بات مناسب نہیں، تم ایسا نہیں کرو گے۔"

☆......مذہبی باتوں سے اس کی آگاہی، خاص طور پر تعصب اور فرقہ واریت سے اجتناب کسی قسم کی رضاکارانہ کام یا کسی تنظیم سے الحاق۔

☆......بزرگوں کا ادب، ان کی مصاحبت سے فائدہ اٹھانا۔

☆......اعزہ سے ملتے رہنا ان سے خوشگوار تعلقات قائم رکھنا اور اس قسم کی دوسری باتیں جو ضروری ہوں۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم اسے اس راہ پر ڈالیں۔

فقط دلائل کے ساتھ بات کرنے کی عادت ڈالیں

اوائل عمری ہی سے معاملات کے حل کے لئے بچے کے ساتھ مشورہ اور بات چیت کی عادت ڈالیں، اس کی بات کو اہمیت دیں، اس کے دلائل کو بغور سنیں، کسی معاملے میں اگر بہتر تبدیلی لانا منظور ہو تو دلائل جن پر اس سے بات ہونا ہے پہلے سے پرکھ لیں آیا کہ وہ اسے اپیل کریں گے، مناسب وقت کا پہلے سے تعین کریں جو بچے کی مشغولیات میں دخل انداز نہ ہو۔ محبت اور ہمدردی سے اس سے بات کریں۔ یہ طریقہ بچے سے تعلقات قائم رکھنے میں خاصہ کارآمد ثابت ہوسکتا ہے۔

خلاصہ یہ کہ بچے اور افرادِ خاندان کے لئے ہدف کا تعین، ایک دوسرے کے ساتھ درست رابطہ اور آپس میں مشوروں اور گفت وشنید کے ذریعہ روزمرہ کے مسائل کا حل نکالنا نہایت اہم وعقلمندانہ تیر بہدف نسخے ہیں، جنہیں اپنا کر ہم پورے خاندان کو ایک اچھے راستے پر ڈال سکتے ہیں۔

خلاصہ

- خود خواہی اور خود پسندی سے دست برداری لازم ہے۔
- بالادستی سے گریز۔ گھر میں جمہوریت کا عمل درآمد ہو۔
- سخت مزاجی اور نفرت چھوڑ کر اپنے اوپر قابو پانے کی کوشش ہو۔
- بچے سے جبراً کام نہ لیں۔
- فرمانبرداری دونوں طرف سے لازم ہے۔
- باتیں کم ہوں اور عمل ومصالحت سے بچے کی رہنمائی کی جائے۔
- اپنی خوفزدگی کو دور کیا جائے۔ تاکہ بچہ حوصلہ اور اعتماد سے زندگی گزارے۔

بچے کی طرف سے بے جا فکرمندی کا اظہار نہ ہو۔

- بچے کو ذلیل کرنے کے بجائے اس کی عزت نفس کی پاسداری کی جائے۔
- بچے کے نام کو بگاڑ کر نہ پکارا جائے۔
- بچے کے ساتھ تصادم سے خود کو بچایا جائے۔ ورنہ شکست اپنی ہی ہوگی۔
- محبت سے پیش آیا جائے۔ بچے کو اپنی توجہ کا مرکز بنایا جائے۔
- انصاف اور سچائی کا دامن تھاما جائے۔
- بچے کے فقط حقیقی اوصاف یعنی اس کی کارکردگی کی تعریف ہو۔
- اخلاق کی حدود کو اوائلِ عمری سے نافذ کیا جائے۔
- فرقہ واریت اور تعصب سے پاک دین سے رغبت دلایا جائے۔

☆...... جنت ماں کے قدموں تلے ہے۔ اگر حاصل کرنا چاہو تو دل کھول کر ماں کی خدمت کرو۔ ماں کو خوش کرنے سے خدا خوش ہوتا ہے اور ماں کو ناراض کرنے سے خدا ناراض ہوتا ہے۔ (حضرت ختمی مرتبت ﷺ)

☆...... ماں کی معصومیت اس وقت قابلِ دید ہوتی ہے۔ جب وہ بچے کو گود میں لئے مسکرا رہی ہو۔ (گوتم بُدھ)

☆...... آسمان کا بہترین اور آخری تحفہ ماں ہے۔ (ملٹن)

☆...... ماں کی کبھی بددُعا نہ لو کیوں کہ وہ بدقسمت ہی ہوتا ہے جس کو بددُعا ملتی ہے۔ (صلاح الدین ایوبی)

☆...... "کہتے ہیں ماں کے پاؤں کے نیچے بہشت ہے۔" (انیسؔ)

☆...... "زیرِ قدمِ والدہ فردوسِ بریں ہے۔" (مرزا دبیرؔ)

۳

نوشتِ زندگی اور نشو نما

نوشت زندگی اور نشوونما ۳

فہرست باب ۳

والدین کی بابت ایک بچے کے تاثرات

قبولیت کا مظاہرہ عملی طور پر ہونا چاہیے

بچے سے اس کی رائے معلوم کیجئے اسے سمجھائیے نہیں

ایسے اخلاق جن کا بچوں میں موجود ہونا اشد ضروری ہے

مسئلہ ٹی وی

تجربات زندگی

خلاصہ

۳

نوشتِ زندگی اور نشو نما

کیا وہ لوگ جانتے ہیں ان کے برابر ہو جائیں گے جو نہیں جانتے

۹:۳۹

نوشتِ زندگی

کیا طفلی کا ماحول ساری زندگی کا راہِ عمل تعین کرتا ہے؟

بچے کے لئے متوازن ماحول کیسا ہونا چاہیے؟

کیا ہم اپنی غلطیوں پر نظر ثانی کرتے ہیں؟

ہم نے اوائل عمری میں جو فیصلہ کیا تھا اب وہ سوتے جاگتے ہم پر حکومت کر رہا ہے۔ وہ فیصلہ ہم کو افسردگی، خودکشی، نشہ، شراب خوری اور غم واندوہ میں گرفتار کر سکتا ہے۔ یا محض اس کا باعث ہو سکتا ہے کہ ہماری زندگی میں ناتوانی پیدا کر دے اور ہم دوسروں سے اچھے تعلقات قائم کرنے میں ناکام رہیں۔

سی ایم اسٹنیر

ایسے فیصلے نوشتۂ زندگی ہیں۔ انہیں ہم نے اس وقت لکھا تھا جب چھوٹے سے تھے اور اپنے والدین اور اطراف کے بزرگوں کے زیر اثر تھے۔

اگر اس کی گہرائیوں پر نظر ڈالیں تو یہ نوشتہ بیشتر خود خواہی اور تکبر کا وائرس (Virus) نظر آتا ہے۔ جو امیر و غریب اور بچے و بوڑھے سے لے کر پورے معاشرے کو اپنی لپیٹ میں لئے ہوئے ہے۔ جس میں جتنا زیادہ اس نے سرعت کیا اتنا ہی زیادہ وہ تن گیا۔ خون آلودہ نگاہیں، غصہ اور دوسروں کی حق تلفی اس کا حق بن جاتا ہے۔ اگر سیاست دان اس میں مبتلا ہوا تو جب تک لاکھوں کی تعداد میں خون نہ بہے اسے چین نہیں آتا۔ اس کی جڑیں کن کن شعبہ حیات میں پھیلی ہوئی ہیں۔ آئندہ ابواب میں ہم دیکھیں گے کہ اس نے کوئی بھی گوشہ نہیں چھوڑا۔ اس کی بنا پر جو خامیاں ہم میں اور پورے معاشرے میں آچکی ہیں اور ہمارے بچے پر اثر ڈال رہی ہیں بغیر زیادہ تمہید کے ان پر اور ان کے تدارک پر نظر ڈالتے چلیں گے۔

جن مسائل پر ہم نگاہ ڈالنے جا رہے ہیں ہماری نظر غائر بتائے گی کہ ان کا اسی نوشت سے تعلق ہے جس نے ہمیں ان پر غور کر کے اپنی اصلاح کرنے سے روک رکھا ہے۔

اس کا علاج صرف والدین ہی کے پاس ہے جہاں سے بھی آگاہی ملے حاصل کریں، اس کی شمشیر بنا کر بچے کو مسلح کر دیں اور دیکھیں اس کی دھار کس طرح تنے ہوئے سینوں کو چاک کرتی ہے۔ فقط ایک افقی سطح پر آگاہی اور اس کی ترویج درکار ہے۔

مگر ہمارا کوئی بھی قدم اس طرف نہیں بڑھ سکتا جب تک ہم خود اس وائرس سے نجات حاصل نہ کر لیں۔ اس سے نجات کے لئے ہمیں نفرت بھرے جذبات کے ساتھ بار بار پُر جوش نعرہ لگاتے رہنا پڑے گا۔

''میں خود خواہی کی عادت سے بیزار ہوں''

ان نعروں کے ساتھ اپنی خود خواہی سے پیدا ہونے والی ہر برائی پر غور اور احتساب کے ساتھ ذہن کے پردے پر متواتر فروتنی و خاکساری کا خاکہ لاتے ہوئے خود سے ایک سوال بھی کرتے رہیں ''انسانیت کی بہی خواہی کے لئے ہم کیا کر رہے ہیں؟''

آج تمہیں ذلت کے عذاب کی سزا ملے گی۔ اس وجہ
سے کہ تم دنیا میں ناحق تکبر کیا کرتے تھے

۴۶:۲۰

محبت بچوں کو زندہ رکھتی ہے

کیا محبت بگاڑ بھی پیدا کر سکتی ہے؟

محبت کا کیا معیار ہے؟

محبت کا معیار، والدین کے بچوں کے ساتھ روابط اور ان کی اس پر اثر اندازی کی کمی و زیادتی کا توازن ہے۔ اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہم اپنے قدم کس طرح آگے بڑھائیں کہ توازن قائم رہے؟

کسی مسئلے پر مثبت اور تعمیری قدم اسی وقت اٹھایا جا سکتا ہے جب سے اس متعلق تجربے میں آئی ہوئی گزشتہ غلطیاں اور مقصد سے ہٹے ہوئے انسانی رویوں کا پتہ لگا کر دور کر لیا جائے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ وہ باتیں پہلے سے معلوم کر لی جائیں جن پر عمل کرنے سے منفی اثرات مرتب ہونے کا خطرہ ہو۔ اس طرح ان مثبت باتوں کی نشاندہی کی جا سکے گی جن کو ساتھ لے کر آگے بڑھا جائے اور مقصد حاصل کر لیا جائے۔

بچوں کی تربیت کے معاملے میں وہ مقامات جو والدین نے مقرر کیے ہوں گر الٹے پڑ جائیں تو اس کا مشاہدہ ان کے لئے نہایت دردناک ہوتا ہے۔ اس لئے کہ ان میں سے بیشتر اچھے اور پرخلوص ماں باپ بننے کی خواہش رکھتے ہیں ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچے کامیاب و

کامران بن کر ابھریں اور کامیاب زندگی بسر کریں۔

ہم یہ پہلے سمجھ چکے ہیں کہ والدین کا بچے کیساتھ رویہ نہ صرف یہ کہ اوائل طفلی اور والدین و بچے کے تعلقات پر اثر انداز ہوتا ہے بلکہ بچے کی بقیہ زندگی اس رویہ کے زیر اثر رہتی ہے۔ اسی لئے ماہرین نفسیات نے اس پر بڑا زور دیا ہے کہ ماں باپ تربیت کے معاملے میں پھونک پھونک کر قدم بڑھائیں۔ یعنی تربیت کی بابت مستقل طور پر علم حاصل کرتے رہیں اور ساتھ ساتھ اپنی اصلاح بھی کرتے جائیں بہتر یہ ہوگا کہ بچے کی دنیا میں آمد سے پہلے ہی اپنی غیر موزوں عادات کو دور کرنے کی کوشش کرلیں تاکہ اس پر ان کی ان عادات کا غلط اثر نہ ہونے پائے۔

ہم تجرباتی دور سے گزر رہے ہیں۔ روز بروز نت نئے نظریئے ہمارے علم میں آتے جا رہے ہیں۔ اگر ہم انہیں ساتھ لے کر نہ چلے تو ہمارے بچے زمانے کی رفتار سے پیچھے رہ جائیں گے۔

محبت میں زیادتی

کیا والدین کو دنیا کے سارے کام چھوڑ کر
بچے کی ناز برداری ہی میں لگا رہنا چاہیئے؟

اس میں شک نہیں کہ ہم اپنے بچوں سے محبت کرتے ہیں اور دنیا کی ہر چیز کے مقابلے میں وہ ہم سے قریب تر ہیں۔ ان کی نشو و نما ہماری محبت ہی پر منحصر ہے اس میں جو بھی کمی زیادتی ہوگی، اپنا اثر دکھائے بغیر رہے گی نہیں۔

بچوں اور والدین کے درمیان محبت عام طور پر خالص اور بے لاگ تصور کی جاتی ہے۔ خصوصاً ماں جو محبت، ہمدردی مفاہمت اور بے غرض جاں نثاری کی پیکر ہوتی ہے ہر چند کہ مائیں اپنے بچوں کے لئے دکھ درد اور پریشانیاں اٹھاتی ہیں۔ ان کے لئے پریشانیاں اٹھانا ان کی فطرت کا حصہ ہوتا ہے۔ اگر وہ اس ضمن میں حد سے تجاوز کر جائیں تو بچے کے اندر گھٹن کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے یہ بات بچے کی نشو و نما میں رکاوٹ کا باعث بن جاتی ہے۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ فطرت

نے ہر چیز کا ایک پیمانہ بنا رکھا ہے۔ محبت میں بھی اسی فارمولے پر چلنے کی ضرورت ہے میانہ روی پر چل کر ہی مناسب اور متوازن تربیت ہو سکتی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ ماں کے پیر کے نیچے بہشت ہے۔ اس سلسلہ میں یاد رکھنے کی بات ہے کہ یہ وہ مائیں ہوں گی جو بچے کو معقول تربیت دے کر انسانیت کا پیکر بنائیں گی ورنہ وہ خود اپنے کو جہنم کی آگ سے نجات دلانے کی مشکل میں پڑ جائیں گی، بچے کو بہشت میں پہنچانے کی بات تو دور رہی۔

محبت میں خود خواہی

کیا بچے والدین کی خوش طبعی کے لئے نہیں؟
کیا معاشرہ بچوں سے کچھ توقعات رکھتا ہے؟

لوگ مختلف جذبات کو اکثر ''محبت'' سے تعبیر کرتے ہیں۔ زندگی کی پیچیدگیاں جس کے لئے ان کی روزانہ کی تگ و دو ان میں غلط تصورات اور ناروا رویہ اجاگر کر دیتی ہے۔ ان کے لئے محبت ملکیت کا معنی اختیار کر لیتی ہے۔ جس میں ان کے خاصے مقاصد پنہاں ہوتے ہیں۔ نیت میں بچے سے کچھ حاصل کرنا ہوتا ہے۔ ایسی خود خواہی اور غیر ذمہ داری کی محبت اپنے محبوب سے خواہشات اور ضروریات کی تکمیل کی طرف رجوع کرتی ہے ان کے ذہن میں اس بات کا جواز اس سے ان کی محبت اور اس کے لئے پریشانیاں اٹھانا ہوتا ہے۔

اس جذبے کے تحت وہ اپنے بچے کی اصل ضروریات کی بھی پرواہ نہیں کرتے اور اکثر اس کی نیند میں خلل ڈال کر یعنی اسے سوتے سے جگا کر دوسروں کو اپنی تخلیق دکھاتے ہیں جس طرح ایک گڑیا کو دکھایا جاتا ہے کہ وہ ان کی تفریح طبع کے لئے ہے۔ وہ بچے کو مقررہ اوقات سے ہٹ

کر دودھ پلا دیتے ہیں تا کہ رونے کی آواز ان کے کان تک نہ پہنچنے پائے اور انہیں تکلیف نہ ہو۔ وہ خام خیالی کی بناء پر اسے گھر میں بند رکھتے ہیں تا کہ وہ بری باتوں اور حادثات سے محفوظ رہے۔ اس کو کھیل کود والے ساتھیوں سے دور رکھ کر عام معاشرتی میل جول سے جدا کر دیتے ہیں اور اسے اپنا کھلونا اور غلام بنا کر رکھتے ہیں۔

خود خواہ محبت کا نتیجہ

ایسے محبت کرنے والے خود خواہ والدین بچے کی نشو ونما کو اوائل عمری ہی سے روک دیتے ہیں۔ بچہ جب معاشرے سے کاٹ دیا جائے گا تو دنیا کے ہنگاموں کا اسے کوئی تجربہ حاصل نہ ہو سکے گا۔ دنیا کی رفتار اس کے لئے ساکت کر دی جائے گی۔ لوگوں کی اچھائیاں، برائیاں، دشمن کی پہچان، زمانے کی زیر و بم اور دوست و دشمن میں فرق کا اندازہ نہ ہو سکے گا۔

اس طرح جب وہ معاشرے میں خالی ہاتھ داخل ہوگا تو پیچیدہ اور الجھے ہوئے مسائل کی گتھی سلجھانا اس کے بس کی بات نہ رہے گی اور وہ اپنے آپ کو بے بس پائے گا۔ اس نا امیدی اور مایوسی کے عالم میں اس کے لئے ایک عام سی بھی زندگی بسر کرنا محال ہوگی جہاں بھی وہ ہاتھ ڈالے گا ناکامی کے سوا اس کے ہاتھ کچھ بھی نہ آئے گا۔ اس کی زندگی اجیرن ہو جائے گی پھر اس سونے کے پنجرے کو جس میں اسے بند کر کے رکھا گیا تھا رو دے گا اس آزردگی کی حالت میں وہ بغاوت پر اتر آئے گا اور ضدی بن جائے گا۔

خودخواہ محبت بچے کی شخصیت کو بناوٹی بنا سکتی ہے

ناسمجھی کی خالص محبت میں بھی دھوکے کا عنصر موجود ہوتا ہے جو بچے کی صحیح شناخت میں حائل ہوتا ہے۔ (اسے تعلیم و تربیت میں دخل اندازی کی اجازت نہیں دینا چاہئے) احتمال ہے کہ ایسی محبت کی بنا پر ہم بچے کی غلطیوں کو نظر انداز کر دیں اور اس کی برائیوں میں اضافہ ہونا شروع ہو جائے اس کی اچھائیوں کو جس کا وہ اصل میں حامل نہیں بڑھا چڑھا کر بیان کر کے اس کی شخصیت کو بناوٹی بنانے میں اس کی حوصلہ افزائی کے مرتکب ہو سکتے ہیں۔

بچہ تو بچہ ہی ہے، ہماری بنائی ہوئی بناوٹی شخصیت کو وہ قبول کر تو لیتا ہے
مگر جب اس کی وہ جعلی شخصیت معاشرے کی کسوٹی پر کسی جاتی ہے تو وہ
اسے خون کے آنسو رلاتی ہے اور اس کے پاس تقویت حاصل کرنے کے
لئے کوئی سہارا نہیں ہوتا۔

جو دوسروں پر اعتماد کرتا ہے اسے موہ لیتا ہے

اسلام

تشویش کے اثرات

کیا بچوں کے معاملے میں والدین کا
نگراں رہنا اس کے حق میں بہتر نہیں؟

لوگ اکثر بے چینی کا شکار رہتے ہیں جس کی بنا پر بچے سے ان کی محبت ہر دو یعنی بچے اور ان کے لئے مشکلات کا باعث بن جاتی ہے۔ تشویش میں مبتلا لوگوں کی ہمت عام طور پر پست رہتی ہے۔ وہ فطرت انسانی کی ناپائیداری اور ماحول کے مخالفانہ رویے کا بڑھا چڑھا کر اندازہ لگاتے ہیں اور جب وہ ماں باپ بن جاتے ہیں تو ان کی بے چینی دگنی ہو جاتی ہے۔

اگر زندگی کی مشکلوں کا سامنا کرنے میں ہمیں اپنے اوپر شبہ ہے تو یقیناً ہم اپنے بچے کے لئے بھی اسی طرز پر سوچیں گے۔

اس کے برعکس ہم جتنا خود اعتماد ہوں گے اسی قدر ہم اپنے بچے کے لئے مطمئن ہوں گے، یعنی دنیا میں برقرار رہنے کے لئے حوصلہ ہوگا اور مناسب حالات کے مقابلے میں کوئی توانائی بھی۔ پراعتماد شخص اپنے کو تشویش میں مبتلا نہیں رکھتا۔ وہ مسئلے کا حل تیزی سے ڈھونڈ نکالتا ہے۔

معلومات کا فقدان

ہمارا کسی چیز سے خوف، ہماری لاعلمی کے تناسب سے ہوتا ہے
لیوی رومن

اکثر ہماری تشویش میں ہماری ذمہ داریاں اضافہ کر دیتی ہیں۔ جیسے ہم کسی مخصوص فرض کی عدم ادائیگی کی بناء پر مستقل خوف کی حالت میں مبتلا رہ سکتے ہیں اور عادت میں پڑی ہوئی تشویش کی بناء پر بچے کی چھوٹی سے چھوٹی غلطی کو اتنا بڑھا کر دیکھ سکتے ہیں جس میں ہم کو اس کی تباہی نظر آنے لگ

جائے۔

یاد رکھنے کی بات ہے کہ جس قدر بچے کی تربیت کے معاملے میں ہماری علمی معلومات ہوں گی اسی قدر ہم اپنی ذمہ داری کا بوجھ محسوس کریں گے۔

جس طرح اولاد کی محبت میں اس کی خوبیاں بڑھا چڑھا کر بیان کر سکتے ہیں، اسی طرح اس کی بہتری کے لئے فکر مند ہو کر اسکی خامیوں کو بڑھا چڑھا کر دیکھنے کی طرف بھی رجوع ہو سکتے ہیں۔ یہ صورتیں بہ یک وقت بھی طاری ہو سکتی ہیں۔

اس تجزیہ کا لب لباب یہ ہے کہ اگر بچے کی درست تربیت مقصود ہے تو اس کی بابت چاہے چین ہی کیوں نہ جانا پڑے معلومات حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔

> جب بھی آدمی کے علم میں اضافہ ہوتا ہے، اپنی روح کی طرف بھی اس کی توجہ بڑھتی ہے اور وہ اپنی اصلاح وتزکیہ کے لئے بدرجہ اتم کوشش کرتا ہے۔
>
> اسلام

بچے سے ناروا توقعات

والدین اگر اپنی خواہشات کے مطابق
تربیت دینا چاہیں تو اس میں کیا برائی ہے؟

بچے سے کیا توقعات رکھنا چاہئیں؟ اگر بچہ مفید اور اچھا انسان بن کر ابھرے تو والدین مطمئن ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس زیادہ تر والدین امید رکھتے ہیں کہ بچہ پیدا ہی اس لئے ہوتا ہے کہ انکی ضروریات پوری کرے۔ اکثر آرزو مند ہوتے ہیں کہ وہ طاقتور، معزز اور محترم آدمی بن کر ابھرے۔

اگر باپ نے اپنی تعلیم میں کمی کی وجہ سے تکلیف اٹھائی تو بچے کو عالم دیکھنا چاہے گا۔ کسی نے اگر زندگی میں کسی کے ہاتھوں سبکی محسوس کی تو بچے کو بدلہ لینے کی تبلیغ کرے گا۔ جسے محبت میں ناکامی ہوئی تو غیر تسکین شدہ محبت کو بچے کے ذریعے تکمیل دینے کی کوشش کرے گا۔

اس طرح کی خواہشات بچے کو شطرنج کا پیادہ بنا دیتے ہیں خصوصاً جب اس کے ماں باپ میں نااتفاقی ہو۔ وہ دونوں کی کھینچا تانی میں مایوسی کا شکار ہو سکتا ہے۔ احتمال یہ ہے کہ وہ ان میں سے کسی بھی ایک کی امیدوں پر پورا نہ اتر سکے۔

بچے کو اس کی زندگی اس کی صلاحیتوں کے مطابق بسر کرنے کی اجازت ہونا چاہیے کہ اس کے مقاصد اور آرزو ماں باپ کے منصوبوں سے ہٹ کر پروان چڑھیں۔ اسی میں بھلائی ہے۔

بچے سے مفید مطالبات

اگر بچے کو سوسائٹی یا معاشرے کے لئے ایک مفید فرد بننا ہے تو اسے ایک منظم روش زندگی اپنانا ہوگی۔ جیسے: غور و فکر کرنا سیکھنا ہوگا۔

اپنی فطری صلاحیت کو تلاش کر کے بدعنوانیوں اور برائیوں سے پاک معاشرتی قوانین کے مطابق جو اپنے ماحول کے تقاضوں کے ساتھ آراستہ ہو اور اس کی ذمہ داریوں کو پورا کرتے ہوئے خود کو ڈھالنا ہوگا۔

ان باتوں کو بچہ تو نہیں جانتا۔ یہ والدین کی ذمہ داری ہے کہ اس کی بابت معلومات حاصل کریں اور انہیں بچے کے تربیتی سانچے میں ڈال دیں۔ اس طرح بچہ مفید نقوش لے کر معاشرے میں داخل ہوگا اور اس کا ہر قدم مثبت کام انجام دے گا۔

خودغرضی کا عنصر

کیا ہم بچے سے ان باتوں کی توقع
کر سکتے ہیں جو ہم خود نہیں کر پاتے؟

اپنی آرزوؤں کے مدنظر کہ بچے سے کچھ زیادہ (توقعات کا) مطالبہ کیا جائے تو کچھ نہ کچھ ہاتھ آ ہی جائے گا بڑے مغالطے کی بات ہوگی جو کارگر نہیں ہوسکتی۔ اس سے بچہ ہر بات کو نظرانداز کرنے کا عادی ہو جائے گا۔ اور ہمارے ہاتھ خالی رہ جائیں گے۔

اپنا محاسبہ لازم ہے۔ اگر ہم بچے سے خالص قسم کی سچائی کی خواہش رکھتے ہیں تو کیا ہم خود جھوٹ اور فریب کاری سے بالکل بری ہیں؟ اگر ہم چاہتے ہیں کہ بچہ کاہلی یا سستی نہ کرے تو کیا ہم میں وہ بات بالکل نہیں ہے؟ ہماری خواہش کہ بچہ بغیر کسی استفسار کے ہماری فرمانبرداری کرے تو کیا ہم کمال تسلیم و رضا کے پیکر ہیں؟

دہرے معیار کو ساتھ لے کر چلنا ممکن نہیں ہوتا۔ بچہ اسی قدر انسان ہے جتنا اس کے ماں باپ۔ پھر ایسی توقعات کیوں؟ اس قسم کا رویہ بچے کی نشوونما میں رخنہ ڈالتا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ پہلے ہم اپنے اندر وہ خصلتیں پیدا کریں جس کی اس سے توقع کرتے ہیں۔

والدین کی مصیبت میں گرفتاری

بچوں پر دباؤ ڈال کر کیا ہم کامیاب ہو سکتے ہیں؟

بچے کم سنی ہی سے خاندان کے درمیان تعلقات میں اپنا عمل دخل شروع کر دیتے ہیں وہ اپنے خیالات اور مقاصد کے حصول کے طریقے جلدی سے ایجاد کر لیتے ہیں۔ ان میں سرگرمی کے ساتھ حرکت اور تیزی کے ساتھ مسائل کو حل کر لینے کی آمادگی نہایت کم سنی ہی میں پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ اصل میں قدرت کا کرشمہ ہے کہ وہ انھیں ایسے حربوں سے لیس کر کے دنیا میں وارد کرتی ہے۔

بچے کا دل کیوں چاہتا ہے کہ اسے گود میں اٹھا کر رکھا جائے؟ اس لئے کہ پہلے مرتبہ گود میں اٹھائے جانے کے مزے لے کر وہ خاصہ محظوظ ہوا تھا۔ اب وہ ہر طرح کی ترکیبیں کرے گا کہ اس کا مقصد حاصل ہو۔ جیسے جیسے وہ بڑا ہوتا جائے گا اس کی چالیں چلنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ اس طرح وہ سب کو حیرت میں ڈالتا رہے گا۔

ماں باپ بچے پر جو دباؤ ڈال سکتے ہیں اس سے کہیں زیادہ بچہ اپنی منشا کے مطابق انہیں اپنی راہ پر لگا سکتا ہے۔ اس طرح ماں باپ ان سے اپنے برتاؤ میں خود کو ناکافی محسوس کرتے ہیں۔

عقلمند بادلوں کے پیچھے چمکتے ہوئے سورج پر نگاہ رکھتا ہے
سیموئیل اسمائلز

ماں باپ کی آگاہی

بچوں کے لئے ہمیں وقت
نہیں ملتا کیا یہ سچ ہے؟

یہ ایک حقیقت ہے کہ بیشتر والدین بچوں کی پرورش کے سلسلہ میں بہت ہی کم واقفیت رکھتے

ہیں۔ایک صنعت کو چلانے کے لئے ،اس کی بابت معلومات حاصل کی جاتی ہے،جبکہ بچوں کی پرورش جونہایت مشکل کام ہےایسوں کے حوالے ہوتی ہے جواس کی الف بے سے بھی واقف نہیں ہوتے۔اس اہم مسئلے پر دھیان دینے کی ضرورت ہے۔

باقاعدہ مطالعہ اور عملی ٹریننگ اس کے لئے اشد ضروری ہے۔والدین کو وقت کہاں سے ہاتھ آئے؟ بات صرف یہ ہے کہ اس کی اہمیت کو انہوں نے ابھی تک تسلیم ہی نہیں کیا،ورنہ وہی لوگ دنیا کے سارے کام تکمیل دیئے جارہے ہیں۔

بے تیشۂ نظر نہ چلو راہ رفتگاں
ہر نقش پا بلند ہے دیوار کی طرح

محروم سلطان پوری

تربیت میں رخنہ انداز والدین کے مسائل

دکھاوے کی مصروفیات کم کر کے کیا ہم
بچوں کے لئے وقت نہیں نکال سکتے؟
جن مسائل سے ہم دوچار ہیں
انہیں راہ سے کیسے ہٹایا جائے؟

زمانہء قدیم کے فرسودہ تربیت کے طریقے جو ابھی تک نظام میں خرابیاں پیدا کرتے چلے آرہے ہیں خاندانوں میں اس قدر رچ بس گئے ہیں کہ آسانی سے چھوڑے نہیں جاسکتے،جب تک ملی وسیاسی سطح پر اس کے خلاف مہم نہ چلائی جائے۔شہر کے محلوں اور دیہاتوں میں اس سے

آ گاہی کے لئے کلاسز شروع کی جائیں جہاں پرانے نظام تربیت کی خامیوں کو اچھی طرح سمجھا کر جدید طرز کو اختیار کی تاکید کی جائے۔ تعلیم بالغاں کی بھی اہمیت کسی صورت کم نہیں۔

ان باتوں کے لئے، محلے اور دیہاتوں میں وہاں کے لوگ کمیٹیاں تشکیل دیں اور امداد باہمی کو ہاتھ میں لے کر اسے چلائیں۔ ہو سکے تو حکومت کو بھی مجبور کر کے اس میں شامل کیا جائے، اس لئے کہ ملکی بجٹ میں اس کے لئے رقم ہمیشہ مختص کر دی جاتی ہے۔

والدین پر دن بدن اقتصادی و معاشرتی بوجھ بڑھتا جارہا ہے، جس کی وجہ سے وہ بچوں کو وقت نہیں دے پاتے۔ بے جا رسومات، بے سروپیر کے روز بروز بدلتے ہوئے لباس اور آرائش فیشن اور دوسروں کے دیکھا دیکھی گھر کے فرنیچر اور دوسری چیزوں میں ردوبدل و دیگر گھر میں فراوانی کے لئے مصارف انہیں مجبور کر رہے ہیں کہ کمائی کی دوڑ میں بیشتر وقت صرف کریں۔

جب روزگار کے لئے دوڑ کا معاملہ آتا ہے تو ساتھیوں پر سبقت لے جانے اور اختیار حاصل کرنے کا مسئلہ آ کھڑا ہوتا ہے اس طرح ڈانواں ڈول مستقبل کو سنوارنے اور لوگوں پر اختیار حاصل کرنے کی جدوجہد میں وہ بری طرح پھنس جاتے ہیں۔ بچوں کو وقت دینا تو دور کی بات ہے، ان وجوہات کی بناء پر ان میں جذباتی ناہم آہنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس قسم کی دوڑ ان میں بے اعتمادی بھی پیدا کر دیتی ہے۔ دوسروں پر اختیار حاصل کرتے کرتے وہ بچوں اور خاندان پر بھی اختیار جمانے کی مصیبت میں پھنس جاتے ہیں۔

جب تک والدین ان مصیبتوں میں مبتلا رہیں گے بچوں سے ان کا تصادم جاری رہے گا۔ تربیت کے لئے معلومات اور علم حاصل کرنے کے لئے وقت ہاتھ نہیں آئے گا۔ وہ اپنی اصلاح نہیں کر پائیں گے اور تربیت تشنہء تدبیر رہ جائے گی۔

بچوں کی تربیت: ان افراد سے جو اس کے اطراف ہوتے ہیں مطابقت رکھتی ہے۔ یعنی گھر اور باہر کے لوگ، بلکہ پورا معاشرہ۔ جب پورا معاشرہ ان مصیبتوں میں مبتلا ہوگا تو اس کی اصلاح اور تربیت واجب ہو جائے گی اس کے لئے صرف گھر والے سب کچھ نہیں کر پائیں گے بلکہ اسے اب کانفرنسوں اور سیمیناروں کو سونپنا پڑے گا وہی اس بیڑے کو اٹھا پائیں گے۔

بچے کی تربیت وسیع علم اور تجربات پر محیط ہے۔ اسے کوزے میں رکھ کر پیش نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے لئے مسلسل تحقیق و تدبیر اور حرکت درکار ہے۔

جن بچوں میں غلط تربیت، ماحول اور معاشرے کے اثرات مرتب ہو چکے ہیں انھیں برطرف کرنے کے لئے ہوسکتا ہے کہ ماہرین نفسیات سے مشورے کی ضرورت پڑے۔ ان سے رابطہ یقیناً مفید ثابت ہوگا۔

اگر بہتر بچوں کی معاشرے کو ضرورت ہے تو والدین کو بہتر سہولتیں پہنچانا ہوں گی۔ تا کہ وہ بہتر معلم اور تربیت کرنے والے بن سکیں۔ چونکہ یہ مسئلہ اجتماعی ہے، ضروری ہے کہ مفکرین وریفارمرز (Reformers) اس میدان میں وارد ہوں اور ملکی وعالمی سطح پر زور آور تحریک چلائیں ورنہ صرف تربیت معاشرے اور عظیم انسانیت کی ضروریات کو پورا نہ کر پائے گی۔

بچے کی زندگی میں ماں کا مقام

افرادِ خاندان میں ہر وہ شخص جو بچے کی تربیت میں ہاتھ بٹاتا ہے، اس پر اس مخصوص کام کے رشتے ۔ ے جو وہ اس خاندان میں انجام دیتا ہے ایک خاص اثر ڈالتا ہے۔ ماں کا اس میں حصہ محتاج بیان نہیں۔ گویا کہ بچے کی زندگی میں ماں ایک نہایت اہم شخصیت ہے۔ بچے کا اس سے فطری لگاؤ ہم سب پر عیاں ہے۔ ماں کے گھر سے باہر کی مشغولیات کی بنا پر اکثر و بیشتر اس کا وقت بچے سے دور گزرتا ہے۔ پھر بھی اس کا معزز مقام ضروری نہیں کہ بچے کی نگاہ میں کم ہو جائے۔ صرف بچے کو باور ہو جانا چاہئے کہ ہر حالت میں وہ اس کے لئے بغیر حیلہ و حجت کے اعتماد اور بھروسے کے قابل ہے۔ یہ ایک حقیقت ضرور ہے کہ جتنی دیر وہ ماں سے جدا رہتا ہے اس سے اس کی یہ مفارقت اپنے ثرات مرتب کئے بغیر نہیں رہتی۔ ماں اور باپ کے باہمی تعلقات کا اس میں بہت بڑا دخل ہے،

جسے نہایت خوش اسلوبی سے نبھایا جانا چاہئے یعنی انہیں آپس میں شیر وشکر ہوکر رہنا لازم ہے۔ ورنہ ان کے کشیدہ تعلقات بچے پر برے نقوش چھوڑیں گے اور اس کے لئے غیر متوازن زندگی کا سامنا ہوگا اور اس کا اعتماد مجروح ہوگا۔

بچے کی ناتوانی، حوصلہ شکنی، ہمت

بچپنے میں ہمارا بچہ بڑے سلیقے کا تھا بڑا ہوکر
قابو سے باہر ہوگیا؟ ایک ماں کی شکایت

بچے کی مشکلات کا اندازہ اس کی عملی یا ذہنی طور پر معاشرے کے تقاضوں کو پورا نہ کر پانے اور اس کی جسمانی کمزوری کی بنا پر اس میں جو احساس کمتری پیدا ہوتی ہے، اس پر عبور حاصل کرنے کی خواہش اور کوشش سے لگایا جاسکتا ہے۔

اس کی تلافی کی دو مخصوص صورتیں ہیں (۱) ہمت چھوڑ بیٹھنا (۲) عام حدود سے بڑھ کر تلافی کی کوشش کرنا۔ جیسے پیدائشی طور پر کسی جسمانی عضو کی خامی کے مسئلے میں ان دونوں میں سے ایک سے کام لینا۔ یعنی اس مسئلے کو ٹال دیا جائے اور اس سے توجہ ہٹالی جائے۔ یا اس کی صحت یابی و افزائش کے لئے عام طریقوں سے بڑھ کر کوشش کی جائے کہ کامیابی حاصل ہو۔

بچے کی ہمت کس طرح قائم رہ سکتی ہے؟ اس معاملے کو جو بات طے کرتی ہے وہ ہے بچے کی ہمت، جس کے ذریعہ وہ مسائل کو طے کرتا ہے۔ جب تک اس میں مایوسی یا حوصلہ شکنی پیدا نہیں ہوتی اور جب تک وہ اپنی قوت پر اعتماد رکھتا ہے، متواتر مشکلات کے حل کرنے میں لگا رہتا ہے۔

غلط تربیت کی بنا پر اگر بچے کی دلیری دگرگوں نہ کردی گئی ہو تو غیر معمولی طور پر اعلیٰ و ارفع رہتی ہے۔ بہت زیادہ حفاظت و بے توجہی وناز برداری وظلم وستم چاہے کسی نوع

کے ہوں۔ بچے کی خود اعتمادی، بھروسہ اور شجاعت کو بکھیر کر رکھ دیتے ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ بچہ زندگی کے اوائل میں جبکہ وہ انتہائی ناتواں ہوتا ہے، اس کی یہ کمزوری اسے زیادہ پریشان نہیں کر پاتی اور وہ اپنے مسائل پر بڑی دلیری سے حملہ آور ہوتا ہے۔ بہ نسبت اس زمانے کے جب وہ بڑا ہو کر کافی مضبوط اور بڑی استعداد کا مالک بن جاتا ہے۔ ماں کے سوال کا جواب اور اس کا رونا تربیت میں جہالت کا رونا رو رہا ہے یعنی یہ اس کی ناواقفیت ہے، علم حاصل کر کے اس کی تلافی کی جا سکتی ہے۔

بچے کی معاشرے سے رغبت

کیا ہم اپنے بچوں کو گھٹیا قسم کے بچوں کے
ساتھ کھیلنے کے لئے چھوڑ سکتے ہیں وہ ان
کی بری عادتوں کو اختیار نہیں کر لیں گے؟

جامعہ یا معاشرے میں شرکت کے بغیر انسان اپنی ضروریات پوری نہیں کر سکتا۔ ہر بچہ معاشرے میں شامل ہونے کے احساس کے ساتھ دنیا میں داخل ہوتا ہے جو اس کے زندہ رہنے کے لئے ایک اہم ضرورت ہے۔

بچہ رونے، ہنسنے اور دیگر جسمانی حرکات کے ذریعہ افراد خانہ کو اپنے وجود کا احساس دلاتا رہتا ہے۔ دنیا میں قدم رکھتے ہی جن قوانین سے اسے واسطہ پڑتا ہے وہ اسے تیزی سے اختیار کرنا شروع کر دیتا ہے۔

مشاہدہ بتاتا ہے کہ بچہ فقط اچھائیوں کو لے کر اس جہان میں قدم رکھتا ہے، اگر یہ ایک حقیقت ہے تو پھر سوال پیدا ہوتا ہے کہ اکثر بچے خرابیوں اور برائیوں کو لے کر معاشرے میں کیوں وارد ہوتے ہیں؟ اس کا جواب معمولی غور و خوض سے کھل کر سامنے آ جاتا ہے۔ ہم یہ جان چکے ہیں کہ

بچہ ماحول کے اثرات کو تیزی سے قبول کر لیتا ہے، یعنی اسے جیسا ماحول ملے گا وہ اسے اختیار کر لے گا، معاشرہ جیسا عمل کر کے دکھائے گا جوں کا توں وہ اسے اختیار کر لے گا۔ اس کا اچھائی یا برائی کا اختیار کرنا صرف ماحول پر مبنی ہے۔ وہ جو کچھ بھی سیکھتا ہے تجربات کی زبان سے سیکھتا ہے۔

بچے کو کس طرح سوشل یا جامعہ پسند بنایا جائے؟

یہ فکر اور دانش وری کا زمانہ ہے، علم کی جستجو دانش مند کی عادت ہوتی ہے، تجربہ گاہوں سے ماہرین کے ہاتھوں نت نئے تجربات اور طریقے عوام کے فائدے کے لئے کتابوں، مجلوں، اخباروں اور انٹرنیٹ کے ذریعہ چلے آ رہے ہیں جن کی آمد رکنے والی نہیں۔ اپنی اصلاح کے لئے ان پر متواتر نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر بچے کو زمانے کے رفتار کے ساتھ چلانا ہے تو کاوش جاری رکھنا ہوگا۔

اپنی اصلاح کرتے رہیں بچے خود ہی ہماری نقل کرتے ہوئے سیکھتے جائیں گے

معاشرے کی خوش حالی کے لئے ضروری ہے کہ اس کے لوگ آپس میں ہم آہنگ رہیں۔ مل جل کر رہیں اور ایک دوسرے کا خیال رکھیں

ڈاکٹر کارل ۔

خندہ پیشانی کے ساتھ بچوں کی دل جوئی کی جائے۔ طبقہ بندی: امیر و غریب گھرانوں کے امتیاز کے بغیر اپنے ہم سن بچوں کے ساتھ گھل مل جانے اور آزادی کے ساتھ کھیلنے دیا جائے تاکہ

انھیں ہر طرح کے لوگوں سے ملا ہوا تجربہ حاصل کرنے کا موقع ملے۔ فقط یہ لازم ہے کہ ہر موڑ پر خوش اسلوبی کے ساتھ اچھائیوں اور برائیوں سے انہیں آگاہ رکھا جائے۔ والدین کی بیدار مغزی ان کے لئے بڑی کارگر ثابت ہوگی۔

بچوں میں ملنساری کا جذبہ پیدا کرنے کے لئے، کبھی کبھی انہیں پر فضا مقامات پر لے جایا جائے۔ ان کے دوستوں کو بھی ان کے ساتھ رکھا جائے۔ اس سے پہلے کہ آزادی سے وہ وہاں کھیل کود میں مشغول ہوں انہیں وہاں کے حدود و پابندیوں سے آگاہ کر دیا جائے۔ ان کے ساتھ کبھی کبھی شمولیت اچھے اثرات مرتب کرے گی تاکہ کھیل کھیل میں اخلاقی تذکرہ جس میں ملنساری فوقیت رکھتی ہو میل جول کا اچھا جذبہ پیدا کرے گی۔ تنقید سے گریز نہایت اہم ہے۔ دور سے ان پر نگاہ ضروری ہے تاکہ جو کچھ ان لوگوں نے وہاں کیا اور جس طرح انہوں نے آپس میں روابط رکھے ہمارے علم میں رہے۔

واپس ہوتے وقت راستے میں ہر ایک کی ملنساری کے سلسلے میں جو روش رہی تھی ان سے نہایت ہمدردانہ طور پر سوال کئے جائیں جس سے وہ خود ہی مثبت یا منفی نتیجہ اخذ کریں۔ یہ ان کے لئے ایک اچھا تجربہ ہوگا، آئندہ زندگی میں مسائل کو پرکھ کر حل کرنے کا سلیقہ پیدا ہوگا اور زندگی میں مقصدیت کی طرف رہنمائی ہوگی۔ ایسے موقعوں کی تکرار ان کی ذہنی ارتقا کے لئے بہت مفید ثابت ہوگی۔

معاشرے کی بھلائی کن باتوں میں ہے؟

اس کے لئے بچے کو جس معاشرے میں بڑا ہو کر فعال ہونا ہے، ہمیں ایک گہری نظر کے ساتھ اس کے چھوٹے و بڑے اور روشن و تاریک پہلوؤں کا مطالعہ کرنا ہوگا کہ جس سے اچھائی کا نظریہ چھن کر سامنے آ جائے۔ ان مطالعات کو مدنظر رکھتے ہوئے میانہ روی کی راہ تلاش کرنا ہوگی اور بچے کو اس پر ڈالنا ہوگا، تاکہ وہ اس معاشرے میں صاف ستھرے ذہن کے ساتھ اپنا مقام پیدا

کرے اور اس سے کٹ کر نہ رہ جائے۔

جتنی آگاہی اور سلیقہ کے ساتھ وہ معاشرے میں داخل ہوگا اتنا ہی وہ موثر ثابت ہوگا۔ اگر ایک متوازن ذہن کے ساتھ اسے سماج میں آگے بڑھایا جائے تو ہوسکتا ہے کہ وہ معاشرے میں اصلاح پیدا کرے، جامعہ میں اس کی ہر زمانے میں ضرورت رہی ہے اگر ایسے مثبت قدم نہ اٹھائے گئے تو ہوسکتا ہے کہ وہ خود اور جامعہ مستقل بدحالی کا شکار رہیں مندرجہ ذیل سوالات اس تجزیہ میں آسانی پیدا کرسکتے ہیں:

کیا بچہ دوستیاں کرسکتا ہے اور اسے قائم رکھ سکتا ہے؟

کیا وہ منافرت کو ابھارے گا؟

کیا وہ خوشی کے ساتھ لوگوں سے میل ملاپ رکھ سکے گا؟

کیا وہ ان غیر متوقع واقعات پر جو وجود میں آئیں گے قابو پا سکے گا؟

وغیرہ وغیرہ۔

یہ ایسے سوالات ہیں جو اس بات کو طے کریں گے کہ آئندہ وہ کس قدر دوسروں کے ساتھ تعاون کرے گا۔

ہوشیار! آپس کی بے اعتمادی نے معاشرے میں بے اعتباری کا شدید عارضہ پیدا کردیا ہے

اسلام

احساسِ کمتری کی بنا جدوجہد برتری

جذبۂ برتری کیسے وجود میں آئی؟

اس موضوع پر جو بشکل ایک عادت جاگزیں ہوتی ہے ہم نے پہلے بھی سمجھنے کی کوشش کی۔ اس پر ایک دوسرے زاویئے سے نظر ڈال کر سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں: چونکہ دنیا لامتناہی عظمت کی مالک ہے اس کی سمجھ انسانی حدود سے باہر ہے وہ اپنے کو اس کے سامنے نہایت درجہ حقیر پاتا ہے۔ یہ صورت حال انسان کو اپنی احساسِ کمتری کی طرف متوجہ کرتی ہے۔

یہ احساس انسان کو فطرت پر قابو پانے، مذہب وروحانیت اور فلسفہ وغیرہ پر عبور حاصل کرنے میں نتیجہ خیز ہوتی ہے، جبکہ ناتوانی کی بنا پر بچے کی معاشرتی کمزوری اسے بڑوں سے ہٹ کر اس پر جدا طریقے پر اثر کرتی ہے۔

ہم یہ جانتے ہیں کہ رقابت یا ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی عام فضا ہماری سوسائٹی کے مزاج میں شامل ہے اور خاندانوں پر بھی اثر ڈالتی ہے اور افرادِ خاندان کے باہمی تعلقات میں فساد پیدا کیئے رہتی ہے۔ اس مقابلے کے دوڑ سے جو دباؤ مرتب ہوتا ہے بچہ اپنے مقام کے کھوئے جانے کے خوف میں مستقل طور پر مبتلا رہتا ہے۔ اس کے نتیجے میں محبت کیئے جانے، توجہ حاصل کرنے، تعریف وتحسین کی خواہش، دوسروں پر فوقیت کا حصول اور اپنی خدمت کرانا وغیرہ اس کے تصورات بن جاتے ہیں اور اس میں اس کی برتری کی سوچ اس کی حفاظت کی آئینہ داری کرتی ہے یعنی ان وجوہات کی بنا پر اس میں فخر وبرتری کا جذبہ ابھر کر سامنے آجاتا ہے۔

بچہ جب اس طرح سے فخر ومباحات کا جذبہ لے کر بڑا ہوتا ہے اور اس کی ذریعہ نسلوں کا سلسلہ آگے بڑھتا رہتا ہے یہ جذبہ بھی منتقل ہوتا چلا جاتا ہے۔

تمہارے لئے غور وفکر ضروری ہے اس لئے کہ یہی قلب کو بصیرت عطا کرتی ہے

اسلام

ہم دیکھ رہے ہیں کہ موجودہ زمانے میں بھائی بھائی پر، ایک ملت دوسری ملت پر، ایک قوم

دوسری قوم پر، ایک ملک دوسرے ملک پر سبقت لے جانے اور برتری کی جدوجہد میں ہر قسم کی برائیوں کو جائز قرار دیئے ہوئے ہے۔ کشت خون اور حق تلفیوں کا دور دورہ ہے۔

معاشرے سے اس خیال اور رغبت کو کیسے دور کیا جائے کہ امن و امان قائم ہو؟ کیا ہم اس پر عبور حاصل کر سکتے ہیں؟

اس کا جواب ہاں میں موجود ہے جس کے لئے ہمارے قلب میں بصیرت کی ضرورت ہے جس کی عام طور پر حد درجہ کمی ہے۔ بہر حال مصمم ارادہ اور مستقل کوشش کے ساتھ ہمیں اپنی غیر موزوں عادات جو بچوں کی اچھی تربیت میں حائل ہوں دور کرنا ہوگا۔ اس طرح:

''ہم اپنے نونہال سے مدد لے کر برتری کے تکلیف دہ جذبے کو مات دے سکتے ہیں۔''

بچے کی حرکات کی تشریح

کیا سزا دینے پر بچے اپنی شیطانی
حرکات سے باز رہیں گے؟

چھ سالہ بچہ میز پر رکھی کاپی پر کریون سے رنگ کر رہا ہے۔ اس کی ماں قریب ہی بیٹھی کچھ لکھنے میں مشغول ہے۔ بچہ فرش پر پیر مار مار کر تھپ تھپانے لگا، ماں کے لئے یہ آواز خلل کا باعث ہوئی۔

''بند کرو یہ تھپ'' بچے نے حقارت کے ساتھ پیر سمیٹ لیا۔

تھوڑی دیر بعد بچے نے دوبارہ پیروں کو پٹخنا شروع کر دیا'' بیٹے میں نے کہا ہے کہ یہ آواز نہ نکالو'' ماں نے کہا۔ بچہ دوبارہ رک گیا کچھ وقفے کے بعد اس نے پھر وہی حرکت شروع کر دی۔ ماں نے قلم کو میز پر دے مارا اور بڑھ کر بچے پر دو ہاتھ جما دیئے اور چیخ کر کہا'' میں نے اسے بند کرنے کو نہیں کہا تھا؟ کیوں تنگ کرنے والی آواز نکالتے ہو، خاموش نہیں رہ سکتے؟''

بچہ نہیں جانتا کہ وہ کیوں بار بار ایسی حرکت کر رہا ہے اور نہ یہ جانتا ہے کہ ماں کو کیا جواب دے مگر اس مسئلے کی ایک وجہ ہے اور ماں بیٹے کا الجھاؤ کے بغیر اس صورت حال کو نمٹانے کا طریقہ بھی، جو دونوں کی دشواری کا باعث بنا ہوا ہے۔

ہمیں معلوم ہے کہ ہر انسانی کردار ایک ارادے کے تحت ہوتا ہے کبھی ہمیں اس کا پتہ ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ سب ہی کو اکثر احساس ہوتا ہے کہ اپنے آپ سے کہنے پر مجبور ہوئے۔'' کس طاقت نے اس حرکت پر مجبور کیا؟'' ایک عجیب معمہ ہے ہم غیر ارادی طور پر ایسی حرکت کر بیٹھتے ہیں۔ بچوں پر بھی یہ بات صحیح اترتی ہے۔ وجہ بہر حال موجود ہوتی ہے جسے معلوم کیا جا سکتا ہے۔

مندرجہ بالا مثال میں بچہ ماں کو تنگ کرنا چاہتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ اس کا یہ عمل غیر شعوری ہے۔ ایک مخفی علت یا وجہ کے ذریعہ وہ چاہتا ہے کہ ماں کی اس کو بار بار ڈانٹ پڑے اس طرح اس نے اپنی ماں کی توجہ کو اپنی طرف مبذول رکھا اور اس میں کامیاب رہا۔

اگر بچے کے پیر کی تھپ تھپانے کا کوئی نتیجہ نہ نکلے یعنی ماں تنگ نہ ہو تو اس کے اس عمل کے تکرار کا فائدہ ہی کیا۔ وہ جلد ہی اسے بند کر دے گا۔ ان لمحات میں اگر ماں ایک گرم مسکراہٹ کے ساتھ اسے بغل گیر کر لے تو معاملہ تمام۔ اس لئے کہ اس نے اس پریشان کن حرکت کے ذریعہ ماں کی توجہ ہی تو حاصل کرنے کی کوشش کی تھی۔

والدین اور بچے کی باہمی قبولیت

اگر بچے کی ہر نازیبا حرکت کو مان لیا

جائے تو کیا اس میں بگاڑ پیدا نہیں ہوگا؟

زمانہ قدیم سے یہ نظریہ چلا آ رہا ہے کہ بچے سے جو بات کی جائے اس میں ماں باپ کی رائے ایک ہونا چاہیئے۔

کیا ایسا ہو سکتا ہے؟
کیا یہ غیر فطری نہیں؟
کیا یہ مصنوعی نہیں؟

باپ ابھی کام سے واپس آیا ہے ۵ سالہ بچہ کھلونے سے کھیل رہا ہے اور ساتھ ہی شور بھی مچا رہا ہے۔ ماں مطمئن ہے کہ بچہ اکیلا کھیل رہا ہے اور اس کی جان بچی ہوئی ہے۔ وہ سارا دن اس کی جان کھاتا رہا تھا۔ باپ جو دن بھر کام کرنے کے بعد آرام کرنا چاہتا ہے بیوی کے پاس آیا۔ ''اسے روکتی کیوں نہیں، کتنا شور مچا رہا ہے۔'' اگر ماں کہنا مان لیتی ہے تو اس کا یہ رویہ غیر فطری وغیر حقیقی ہوگا!

ماں ایک دلچسپ کتاب پڑھنا چاہتی ہے۔ کافی دیر ہوگئی بچہ سونے کو تیار نہیں اسے ایک خطرہ بھی لاحق ہے کہ اگر اسے نیند نہ آئی تو شاید وہ صبح کو چڑ چڑا ہو جائے گا۔

دونوں صورتوں کی موجودگی میں ماں غیر مزاحمت کا رویہ اختیار کرتی ہے۔ اس طرح ماں ایک بناوٹی روش اختیار کرتی ہے۔ وہ باطنی طور پر غصہ میں مبتلا ہے، کیوں کہ اس کی اپنی ضرورت پوری نہیں ہوئی۔

بناوٹی اداکاری:

ہم سب جانتے ہیں کہ بچے ماں باپ کی روش کی بابت بڑے حساس ہوتے ہیں۔ والدین جب باطنی طور پر غصہ یا ناراضگی کی حالت میں ہوں تو چہرے کے اتار چڑھاؤ، ماتھے کی شکن یا منہ

سے نکلی خاص آواز کے ابھار کے فطری عمل سے بچ نہیں سکتے جسے ہر عمر کا بچہ سمجھ لیتا ہے۔ بچے اپنے تجربہ کی بنا پر معلوم کر لیتے ہیں کہ ماں ناراض ہے اور اس وقت اسے پسند نہیں کر رہی ہے۔ مگر ٹھیک اسی وقت جب ماں عملی طور پر ظاہر کرتی ہے کہ وہ اسے قبول کر رہی ہے تو بچے پر اس کا ردعمل اس کو الجھاؤ میں ڈال دیتا ہے۔ اس کے سمجھ میں کوئی بات نہیں آتی۔ وہ مشکل میں پھنس جاتا ہے کہ اب وہ کیا کرے۔

بچے کو ایسی مشکل میں ڈال دینے سے اس کی نفسیاتی صحت اثر انداز ہو سکتی ہے۔ ہم تو سمجھ لیتے ہیں کہ بات ختم ہو گئی اور کام نکل گیا۔ مگر اس کی جڑیں اس کی زندگی کے آخر تک گرفت مضبوط کرتی جاتی ہیں۔

ہر شخص جانتا ہے کہ جب کسی کو کسی سے ایک ملی جلی غیر محکم خبر ملے تو اس کے لئے یہ بات کتنی مشکل ہو جاتی ہے کہ وہ کسے منتخب کرے۔ بچوں کو جب ایسے حالات کا سامنا ہوتا ہے یعنی آپس کی قبولیت کا سامنا تو انہیں اس کے اندر کی غیر ایماندارانہ اور پر شبہہ کیفیت پریشانی میں مبتلا کر دیتی ہے اس طرح:۔

> تذبذب اور مخمصے میں رنگی ہوئی والدین کی روش پر بچے کو بھروسہ نہیں رہتا مگر ایسے حالات سے بار بار دوچار ہونے کے بعد بچہ خود اسے اختیار کر لیتا ہے۔ آئندہ زندگی میں وہ کسی پر اعتبار نہیں کرتا، نہ ہی وہ دوسروں کے لئے قابل اعتبار رہ جاتا ہے۔

پھر کیا ہم بچے کو تو قبول کر لیں مگر اس کی چال ڈھال کو رد کر دیں؟ یہ حقیقت سے ہٹ کر بناوٹی اور نقصان دہ اداکاری ہے جو والدین کو ان کی حقیقی حیثیت سے دور کر دیتی ہے، مثلاً:

بچہ دوڑتا ہوا باہر سے آتا ہے اور ہمارے سامنے جوتا سمیت پیر صوفے پر رکھ دیتا ہے۔ اسے اندازہ ہے کہ یہ بات کسی صورت سے بھی درست نہیں مگر ہم اس کے اس رویے کو قبول کر لیتے ہیں۔ حالانکہ اس حرکت پر اس کی سرزنش نہیں ہوئی، پھر بھی وہ ہماری اس قبولیت کو بہت ہی اچھی نگاہوں سے نہیں دیکھتا۔ وہ سمجھتا ہے کہ ہم اسے قبول کر لیتے ہیں مگر اس کے اس رویے کو پسند نہیں

کرتے۔یعنی مجموعی طور پر اسے پسند نہیں کرتے۔

اس بات کو طے کرنے کے لئے دیکھنا ہوگا کہ اس کی کتنی ایسی روشیں ہیں جو اس کے والدین حقیقت میں پسند نہیں کرتے۔اگر ان میں زیادتی ہے تو بچے کے ذہن میں یہ بات ڈال دی گئی کہ اس کی شخصیت ان کو ناگوار ہے۔

بہتر یہی ہے کہ ہم اس کی شخصیت کو قبول کرلیں اور بچے کو نرمی کے ساتھ بتادیں کہ جب وہ نا قابل برداشت حرکت کرتا ہے تو قابل قبول نہیں۔اس طرح وہ ہمیں حقیقت پسند اور ایمانداری کی نگاہ سے دیکھے گا اور وہ برائیاں جو عدم قبولیت کی بنا پر پیدا ہونے والی تھیں وجود میں نہ آپائیں گی۔

ہمارا بچہ ہم سے کھُل کر بات کرنے سے کیوں گریز کرتا ہے؟

- ......کیا ہم گفتگو کے فن سے واقف ہیں؟
- ......جبکہ ہم بچے سے زیادہ سمجھ رکھتے ہیں۔کیا اسے ہم سے دب کر باتیں نہیں کرنا چاہئے۔
- ......اگر وہ غلطی کرتا ہے تو کیا ہم اسے ڈانٹنے میں حق بجانب ہیں؟
- ......اگر وہ بحث وتکرار کرتا ہے اور نفرت سے پیش آتا ہے تو ہم کیسے اس سے محبت سے پیش آئیں؟
- ......وہ جب ہم سے منہ بسور کے باتیں کرتا ہے تو ہم کس طرح اس سے ہنس کر بات کریں۔

ان سوالات کا ایک سرسری جائزہ کھل کر بتاتا ہے کہ ہمارا اپنا رویہ بچے کے ساتھ ایسا خودخواہانہ رہا ہے کہ وہ ہم سے منحرف نظر آتا ہے۔اس میں اس کی غلطی نہیں۔ہم نے خود اسے دور کردیا ہے، اس لئے وہ ہم سے بات کرنا بے سود سمجھتا ہے۔ہم اس سے خلوص،دوستی،محبت،احترام،تحسین،

ترغیب اور خنداں پیشانی وغیرہ سے پیش نہیں آئے۔ اس نے بھی ہماری اس روش کو ہم سے ہی سیکھا اور اختیار کرلیا۔ اس لئے ہماری اپنی اصلاح ضروری ہے۔

والدین کی بابت ایک بچے کے تاثرات:

''ہم ان سے چھوٹی سے چھوٹی بات بھی رازداری کے ساتھ نہیں کہہ سکتے، چاہے وہ اسکول ہی کی بات کیوں نہ ہو۔ مثال کے طور پر سارے ٹیسٹ میں اچھا ثابت نہ ہوسکا۔ میں نے جب ماں کو اس کی بابت بتایا تو کہنے لگی'' کیوں اچھے نمبر نہ لاسکے؟'' اور مجھ پر برس پڑیں۔ اس کے بعد میرے پاس صرف یہ چارہ رہ گیا تھا کہ جھوٹ کا سہارا لوں، حالانکہ میں چاہتا نہیں تھا۔ اس کے بعد ایسا معلوم ہورہا تھا کہ جیسے دو اجنبی باتیں کررہے ہیں۔ ہم دونوں اپنے احساسات ظاہر ہونے نہیں دیتے تھے کہ ہمارے ذہنوں میں کیا ہے۔''

اس قسم کی سیکڑوں مثالیں ملیں گی۔ ایسی روش سے بچے ایک رائے قائم کرلیتے ہیں کہ والدین سے بات کرنا مفید نہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جہاں بچوں کو والدین کے امداد کی ضرورت ہوتی ہے وہ ان کی مدد نہیں کرپاتے۔ اس طرح ہم بخوبی اندازہ لگاسکتے ہیں کہ والدین کا اس قسم کا رویہ کسی صورت بھی مفید ثابت نہیں ہوسکتا۔

شفقت و مہربانی زمین کو سرسبز رکھتی ہے اور لوگوں کی زندگی میں اضافہ کرتی ہے۔ اسلام

کسی ایک خاص موقع پر بچے سے یہ کہہ دینا کہ جو کچھ وہ کہہ رہا ہے یا کرنے جارہا ہے قابل قبول نہیں۔ اس وقت بچہ محسوس کرے گا کہ آپ اس سے کھل کر اور ایمانداری سے بات کررہے ہیں۔

بچہ چاہتا ہے کہ وہ قبول کیا جائے۔ وہ اپنی بابت والدین کے احساسات کو صاف صاف اور ایماندارانہ پیرائے میں سننا چاہتا ہے کہ وہ اسے قبول کرتے ہیں یا نہیں مقصد صرف یہ

ہے کہ بچہ اپنے والدین کو ایک کھلے ہوئے انسان اور ایسی شخصیت کا مالک دیکھنا چاہتا ہے جس سے وہ تعلقات قائم کر سکے۔ بات جو چھپی ڈھکی نہیں ہوتی۔ تعلقات کی آب یاری کرتی ہے اور تعمیری تبدیلیاں لے آتی ہے۔

جب کوئی محسوس کرتا ہے کہ جیسا وہ ہے قبول کر لیا جاتا ہے وہ اپنے آپ کو آزاد محسوس کرتا ہے کہ وہ کس طرح اپنے اندر تبدیلی لانا شروع کرے کس طرح اپنی صلاحیتوں کو ابھارے اور کس طرح ویسا بن جائے جیسا اس میں بننے کی صلاحیت ہے فقط یہ کہ اس کی شخصیت کو رد نہ کیا جائے، بلکہ یہ بتایا جائے کہ وہ کون سے مقامات ہیں جن کو قبول نہیں کیا جاتا۔

شخصیت کو رد کرنے کے معنی یہ ہیں کہ اس سے محبت نہیں کی جاتی، جبکہ محبت ہی اصل قبولیت ہے۔ اس میں جو باتیں قابل قبول نہیں، انہیں وہ اسی محبت کی امید کے سہارے دور کر سکتا ہے۔

قبولیت کا مظاہرہ عملی طور پر ہونا چاہئے

بچہ جب کسی کام میں مشغول ہو تو دخل اندازی نہ کی جائے۔ یہ خاموشی کے ساتھ قبولیت کا ایک محکم طریقہ ہے۔ والدین کا اس کے کمرے میں گھس کر، اس کی چیزوں کو چیک (Check) کرنا اس کے ساتھ لگ کر اس کے کاموں کو کرانا غیر قبولیت کا مظاہرہ ہے۔

بچہ جب غلطی کرتا ہے والدین پریشان ہو جاتے ہیں۔ وہ اصل میں بچے پر فخر کرنا چاہتے ہیں۔ اس پر سختی سے اپنے صحیح یا غلط خیالات کو ٹھونسنا چاہتے ہیں۔۔ ''تم نے یہ مکان اتنا اچھا نہیں بنایا جتنا اچھا بنانے کی صلاحیت رکھتے ہو۔'' وہ محسوس کرنے لگ جاتے ہیں کہ ان کا بچہ ان کی مدد چاہتا ہے۔ ''آؤ میں تمہاری مدد کروں۔'' ان کے دل میں یہ کہہ دینے کی خفیہ آرزو ہوتی ہے ''تم کبھی بھی

نہیں سیکھ سکو گے۔ اس کے بنانے میں سارا دن لگا دیا۔"

بچہ جب کچھ کر رہا ہو خود اس میں شامل نہ ہونا اس بات کی دلیل ہے کہ والدین اسے قبول کرتے ہیں۔ اسی طرح خاموشی سے اس کی بات سننا احساس قبولیت پیدا کرتا ہے۔

بردباری اور تحمل باعلم انسان کا لباس ہے، اسے نہ اتارو

اسلام

بچے سے اس کی رائے معلوم کیجئے، اسے سمجھائیے نہیں

جب ہم بچے سے باتیں کریں یا ہمیں اسے غلط کام سے باز رکھنا منظور ہو تو ایک لحہ کے لئے رک جائیں اور اس بات کو سوالیہ جملے میں تبدیل کر لیں۔ اس طرح جیسے کہ اس کی رائے معلوم کر رہے ہیں۔ ایسا کرنے میں بچے کی شخصیت کو اہمیت ملے گی اس میں خود اعتمادی پیدا ہو گی۔ آئندہ زندگی میں اسے مسائل کو حل کرنے اور اس کو عملی جامہ پہنانے میں کافی مدد ملے گی۔ بطور مثال:

بجائے کہنے کے	سہولت سے پوچھیں
تولیہ کو ریک پر رکھو۔	اگر ہر شخص فرش پر تولیہ ڈال دے، تمہارے خیال میں کیسا رہے گا۔
ایک گھنٹے سے فون کے ساتھ چپکے ہو اب اس کی جان چھوڑ دو۔	فون استعمال کرنے کے قوانین کیا ہیں؟
لڑائی بند کرو؟	اس مسئلے کو کیسے حل کرو گے؟
شور مچانا بند کرو۔	بجائے شور مچانے کے کیا جا سکتا ہے؟
چھوٹے بھائی کے ساتھ بانٹ کر کھاؤ۔	اگر چھوٹا بھائی تمہارا حصہ نہ دے، کیسا رہے گا؟

اعلیٰ اخلاق کی ترغیب

انسان کی بیشتر خوشی اس کے بلند اخلاق میں ہے

اسلام

ہم اخلاق سے مربوط باتیں سننے اور سن کر گزر جانے کے عادی ہو گئے ہیں۔ چونکہ ہم ان پر غور نہیں کرتے اور ان پر عمل کرنے کا تہیہ نہیں کرتے، ان پر کاربند نہیں ہو پاتے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہمارا بچہ بھی اسے نہیں اپناتا۔ اگر ہمیں اپنے بچے کو اخلاقِ حمیدہ سے مزین کرنا ہے تو ہمیں اپنی عادات کی اصلاح کر کے خود کو نمونہ بنا کر پیش کرنا ہوگا۔

یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ ہمارے یہاں ایسے شخصیت کی کمی نہیں جنہوں نے۔ جان جوکھم میں ڈال کر عملی طور پر ہمیں اخلاق کا درس دیا۔ ہم بچوں کو ان کے کارنامے سنا کر اخلاقِ حمیدہ کے بیج بو سکتے ہیں۔

ایسے اخلاق جن کا بچوں میں موجود ہونا اشد ضروری ہے:

اپنی قوت اور صلاحیتوں پر بھروسہ: غربت یا جسمانی معذوری ہی شامل حال کیوں نہ ہو اپنی صلاحیتوں کو ابھار کر دوسروں کی مدد کرنا۔

ہمت سے کام لینا: خطرات وحوادث کا سامنا کیوں نہ ہو، کمزور لوگوں کو جہالت اور ذلت سے نجات دلانا۔

کارنمایاں کرنا: ایسی تحقیقات میں مشغول ہونا جس سے انسانیت کو فائدہ پہنچے۔ ظاہر ہے اس

کے لئے بچے کو اعلیٰ وارفع تعلیم سے مزین کرانا لازم ہوگا۔

آزادی کی قدر: اپنی اور دوسروں کی آزادی کا احترام۔ آپ کے مکّے کی حدود وہاں ختم ہوتی ہے جہاں آپ کی ٹھوڑی شروع ہوتی ہے۔ کسی شاعر نے خوب کہا ہے۔

دو آدمیوں نے زنداں کی سلاخوں کے پیچھے سے جھانکا
ایک نے مٹی پر نگاہ ڈالی دوسرے نے ستاروں کو دیکھا

عقیدے کا پاس: ہنرمندی اور علم کے ساتھ ساتھ اپنے عقیدے پر کاربند ہونا ضروری ہے۔ اس سے بچہ مثبت قدروں کو لے کر بالغ ہوتا ہے۔ تہذیب یا کلچر کی خرابیاں اور بدعنوانیاں اس کے ذریعہ دور کی جاسکتی ہیں اس میں قوت موجود ہے کہ ہمیں برائیوں سے روک لے، صلح و آشتی کے ساتھ دنیاوی تناؤ، اسٹرس (Stress) اور دیگر مصیبتوں سے بچالے اور آنے والی دنیا کے لئے راہ ہموار کردے۔ جب ہم ان کو ڈھنگ سے بتائیں گے کہ ہمیں اللہ کے سامنے جواب دہ ہونا ہے۔ ان کے سامنے برائیون سے پاک راہ کھل جائے گی انہیں بتانا ہوگا مذہب میں غلط رسم و روایات خودغرض لوگوں کی ڈالی ہوئی ہیں، فرقہ واریت، قرآنی تعلیمات کے علاوہ منطقی طور پر بھی سخت نقصان دہ ہے۔ اس کی مذمت اور اس سے کنارہ کشی ضروری ہے۔ **بچے کی تعصب سے پاک اتحاد کے لئے رہنمائی کی جائے۔** الٰہی ہدایات و واجب عبادات کیا ہیں؟ ان کو اس طرف راغب کیا جائے۔ خوشنودیٔ خدا کیا ہے، خدمتِ انسانیت اللہ کی نگاہ میں کیا مقام رکھتی ہے؟ اس سلسلہ میں ہماری ذمہ داریاں کیا ہیں ان کو پورا نہ کیا تو دنیا اور عقبیٰ میں اس کے کیا نتائج مرتب ہوں گے؟ یہ باتیں ذہن نشیں کرانے کی سخت ضرورت ہے۔

معاف کردینا: مذاہب عالم میں اس کا بڑا درجہ ہے، بچے کو بتانے کی ضرورت ہے کہ دشمنی انسان کو ذہنی تکلیف میں مبتلا رکھتی ہے۔ اگر مدمقابل کو معاف کردیا جائے تو یہ ذہنی بوجھ اتر جاتا ہے۔

منکسر المزاجی: یہ عظیم سعادتوں میں سے ایک اہم سعادت ہے جو غرور اور انا جیسی بدترین عادتوں سے دور رکھتی ہے۔

محبت وشفقت: محبت، فراخ دلی پیدا کرتی، جہاں یہ نہیں پوچھا جاتا کہ اس میں ہمارے لئے کیا ہے۔ اسلامی تعلیمات نے تو اس کی وسعت کو لامتناہی کر دیا۔

بچہ پوچھتا ہے ''امی جان، آپ ہمیشہ دوسروں کے لئے دعا کرتی ہیں، اپنے لئے نہیں؟'' ماں جواب دیتی ہے ''بیٹے پہلے دوسرے بعد میں ہم''

یہ سوال و جواب عالمی اخوت کو اپنے دامن میں سمیٹ کر دنیا سے حق تلفی بھوک و ننگ کا قلع قمع کرنے کی قوت رکھتے ہیں۔ حقیقی محبت کبھی ناکامی کا منہ نہیں دیکھتی۔

حصول علم:۔ علم انسان کی کامیابی میں بہت بڑا عنصر ہے۔ ماہرین نفسیات بتاتے ہیں کہ وہ لوگ جو اپنے میدانِ کار میں اعلیٰ مقام پر پہنچے ان کے والدین نے ان کی طبیعت کے رجحان کو تلاش کر کے اس سے متعلق شعبہء علم کے لئے شدید شوق پیدا کر دیا تھا۔ ایسے خاندانوں کی نشستوں میں عام گفتگو سیاست، لٹریچر، سائنس اور فنون لطیفہ وغیرہ سے لبریز رہتی ہے جو ترقی کرنے میں از حد درجہ معاون ثابت ہوتی ہے۔ گھر میں علمی ماحول کا پیدا ہونا بچے کے لئے اشد ضروری ہے۔

حب الوطنی:۔ جس ملک وملت میں حب الوطنی اپنی جگہ کھو دیتی ہے وہاں ہر قسم کے برے سیاست دان وجود میں آ جاتے ہیں۔ امداد باہمی اور انسان دوستی کنارہ کشی اختیار کر لیتی ہے۔ معاشرہ خراب اور نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ ہمت افزائی کی بات ہے کہ اپنے ملک سے ہر ایک

کو فطری لگاؤ ہوتا ہے۔ ملک کے فلاح و بہبود کے لئے اگر بچوں میں حریت اور جانبازی کا جذبہ اجاگر کیا جائے تو ضرور کارگر ثابت ہوگا۔ اس کے لئے انہیں جہالت و فقر و فاقہ، دربدری اور ننگ کی طرف متوجہ کر کے ظالمانہ نظام سے نفرت کا جذبہ ابھارا جاسکتا ہے اور ملت کو اس سے نجات دلایا جاسکتا ہے۔

غلطی کر کے جو اس کا اقرار نہیں کرتا ایک اور غلطی کا مرتکب ہوتا ہے

کنفیوشس

خوش رہنا: زندگی سے لطف حاصل کرنا خوشی سے مترادف ہے۔ اگر ہم نہیں جانتے کہ زندگی سے کیسے مزا حاصل کیا جائے تو ہم دوسروں کے لئے بوجھ بن جاتے ہیں۔

خوشی اس میں نہیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں بلکہ آپ کے پاس حق داروں کو دینے کے لئے کیا ہے

بچوں کو اچھائی اور خوشی میں جو نسبت ہے سمجھانے کی ضرورت ہے۔ اگر ہم اچھے اخلاق کے مالک نہیں تو خوش نہیں۔ کمزوروں کی مدد کر کے ہم خوشی حاصل کر سکتے ہیں۔ الفرڈ اڈلر نے کہا تھا۔

''ڈپریشن اور احساس بے وقعتی سے بچنے کے لئے روزانہ دو ہفتہ تک کسی دوسرے کے لئے خوشی کا سامان مہیا کیجئے۔''

ایمانداری: یہ قابل اعتماد ہونے کا دوسرا نام ہے۔ بچوں کو بتایا جائے کہ ایماندار لوگ، جھوٹ نہیں بولتے، دھوکہ نہیں دیتے، چوری نہیں کرتے اور قول و قرار سے کبھی بھی نہیں پھرتے۔

گرمیوں کا زمانہ تھا ایک بچے نے ماں سے لیموں کا شربت مانگا ماں نے بتایا کہ لیموں نہیں ہے اور نہ ہی پیسے ہیں۔ بچہ بازار گیا اور لیموں چرالایا اور ماں کو دے دیا۔ ماں نے پوچھا کہاں سے لائے؟ اس نے بتایا چرالایا۔ ماں نے کہا اسی وقت جاؤ دکاندار کو واپس کرو اور اسے بتاؤ کہ تم نے کیا کیا۔ اس واقعہ کے بعد بچے نے کبھی چوری نہیں کی۔

فیصلہ کرنا: جب کسی معاملہ یا اخلاقی مسئلے کو طے کرنا ہو تو اِن سوالات میں سے جواب تلاش کیجئے:۔

۱۔ مرے ہاتھ میں کون کون سی تجاویز ہیں یا کیا طریقے کار ہو سکتے ہیں؟

۲۔ اگر ان تجویزات پر عمل ہو تو کیا نتائج برآمد ہو سکتے ہیں؟

۳۔ ان میں سب سے بہتر تجویز کون سی ہے جو ہمارے مسئلے کو حل کرنے میں مددگار ثابت ہو اور دوسرے لوگ جو اس سے متعلق ہوں موافقت کریں؟

بچوں کو مثالوں کے ذریعہ سکھایا جاسکتا ہے، چونکہ مسئلے پر غور کرنے سوچنے اور سمجھنے میں وقت لگتا ہے بچوں کو سمجھایا جاسکتا ہے کہ ان معاملات میں وہ جلدی نہ کریں اور جتنا وقت لگتا ہے لگنے دیں۔

گھر میں ان کے ساتھ تجویزات ڈھونڈھ نکالنے کی مشق کی جائے تاکہ وہ ان کی فطرتِ ثانیہ بن جائے۔ اس طرح جب انہیں مسائل کا سامنا ہوگا حل کرنے میں آسانی ہوگی۔

انھیں یہ بھی بتانا ضروری ہے کہ جب وہ غصہ میں ہوں یا تھکے ہوئے ہوں تو اس کی کوشش نہ کریں۔ اپنے حل کو منطقی بنانے کے لئے ایسے دوسرے شخص سے مشورہ کرنے میں نہ ہچکچائیں کہ جس پر اعتماد ہو۔ یہ نہ سوچیں کہ دنیا کیا کہے گی۔

باہمی تفاہم:۔ باہمی تفاہم بچوں کی تکالیف اور مشکلات کو سمجھنا، ان کے ساتھ ہمدردی کا رویہ اختیار کرنا اور انسان دوستی کا رشتہ قائم کرنا ہے۔ ہم دوسروں کے ساتھ محبت و ہمدردی کا منصفانہ رویہ نہیں رکھ سکتے اگر اُن کی ضروریات کو سمجھنے کی صلاحیت نہیں رکھتے۔ یہاں بھی ان باتوں کو محکم

طریقے سے بچوں کے سامنے عمل کر کے دکھانا ہوگا۔

کسی کی بابت ایک رائے قائم کرنے کے لئے اس کے ساتھ کچھ دور چلنا ہوگا۔

ارتکاب گناہ:۔ گناہ جب کہ بری بات ہے اس کی بابت آگاہی حاصل کرنا خوبی ہے۔ بچوں کو ان کے عمر کے لحاظ سے گناہوں کی برائیوں کی بابت مطلع کرتے رہنا چاہیئے۔ خصوصاً گھمنڈ، تکبر، لالچ، غصہ، حسد، بے صبری، کاہلی اور جنس پرستی وغیرہ۔ انہیں بتانے کی ضرورت ہے کہ اس دنیا کی ہر چیز اللہ کی ملکیت ہے۔ اس نے ہمیں جو کچھ دیا ہے اس کا مصرف بھی بتایا ہے یعنی اس میں اپنے حقوق کے ساتھ ساتھ مستحقین کے بھی حصے ہیں۔ جسے بلا تاخیر ان تک پہنچا دینا لازم ہے۔

جہاں برائیوں سے بچنا معاشرے کو امن و آشتی عطا کرتا ہے وہیں اچھائیوں سے گریز گناہ ہے۔ یہ ہماری ذمہ داری ہے کہ شروع ہی سے یہ باتیں بہت ہی سلیقے سے ان پر واضح کر دیں اور ان پر خود بھی عمل پیرا رہیں اور انھیں بھی رہنے کی تاکید جاری رکھیں۔

تحمل و برداشت:۔ تحمل و برداشت انسان کو صبر کی خوبی عطا کرتا ہے، اچھے انسان کو جنم دیتا ہے۔ بچے کے معاملے میں اس کا دارومدار اس پر ہے کہ ہم اسے کس طرح سمجھاتے ہیں کہ وہ دوسروں کو برداشت کرے۔ خاندان میں دین کا دور دورہ بہت معاون ثابت ہوگا۔

ہمارے معاشرے میں تحمل کی بے حد کمی ہے، ذرا ذرا سی بات پر لڑنے جھگڑنے کا عام رواج ہے۔ بچوں کو اس سے بچنے کی تاکید اہم ضرورت ہے۔ بچے اکثر کھیل کود کے درمیان لڑنے لگ جاتے ہیں۔ انہیں کھیل کی افادیت سے آگاہ کرنا ہوگا۔

کھیل اس لئے نہیں کہ تم جیتے یا ہارے، بلکہ کھیل جو
کھیلا گیا اس کی کیفیت یا کوالٹی کیسی رہی۔

ہمیں اس بات کو یاد رکھنا ہوگا کہ ہم اپنے بچے کو صرف اپنے عمل سے ہی سمجھا سکتے ہیں یعنی اپنی عادت کو، اِس سے پہلے کے بچے میں جا پڑے ٹھیک کر لینا ہوگا اس لئے کہ وہ اپنے ہر عمل کے لئے ہماری عادات واطوار کو بطور نمونہ اپنے سامنے رکھتا ہے۔

مسئلہ ٹی وی کا

یہ عام مشاہدے کی بات ہے کہ والدین ٹی وی کے سامنے گھنٹوں بیٹھے رہتے ہیں اپنے بچوں کو بھی اس کا عادی بنا دیتے ہیں۔

جب ایک کم سن و غیر پختہ ذہن کا مالک بچہ ٹی وی میں بری خبریں، دنگا فساد، اسٹرائیک، سیاست دانوں کی بد دیانتی، بد اخلاقی، ننگے قسم کے کمرشلز، جرائم، شراب و چرس کا فراوانی سے استعمال دیکھتا ہے اسے ایک عام سی بات سمجھ کر قبول کر لیتا ہے اور ان برائیوں کو برائی کا درجہ نہیں دے پاتا۔

ان ہی وجوہات کی بنا پر معاشرے میں برائیوں کی ریل پیل کو بھی معمول کی بات سمجھ لیتا ہے چونکہ اکثر بچے علیحدہ کمرے میں ٹی وی دیکھتے ہیں، والدین کی غیر موجودگی کی بنا پر ان کے پروگراموں کے اچھے برے ہونے کی وضاحت بھی نہیں پہنچ پاتی اور برائیاں ویسی کی ویسی ان کے دل میں محفوظ ہو جاتی ہیں۔

جن گھروں میں ٹی وی پر بندش لگائی گئی، انہوں نے اسے بہت سود مند پایا۔ جو لوگ کبھی بھی مطالعہ نہیں کرتے تھے کتابیں پڑھنے لگے جس سے ان کی فہم وادراک میں بڑا اضافہ ہوا، عادات و اطوار میں شائستگی آئی گھریلو کام جو التوا میں پڑے رہتے تھے تکمیل کو پہنچے والدین کے باہمی تعلقات میں بہتری آئی انہیں بچوں کے ساتھ کھیل کود کا موقع ملا وغیرہ وغیرہ۔ سب سے بڑی بات یہ ہوئی کہ انہیں اندازہ ہوا کہ وہ اب تک وقت ضائع کرنے میں مشغول تھے جو اب مفید کاموں میں صرف ہو رہا ہے۔

وقت کے صحیح مصرف کے لئے ایک خاندان منصوبہ بندی کرسکتا ہے:

- ......بچوں کے مشورے کے ساتھ ہفتہ بھر کے ٹی وی پروگراموں پر نظر رکھ کر ایک فہرست مرتب کی جائے۔ان میں معلوماتی، تعلیمی اور ورزش کے پروگراموں کے علاوہ اور کچھ نہ ہو۔
- ......ہفتہ میں پانچ گھنٹہ سے زیادہ ٹی وی (T.V) کوئی نہ دیکھے۔
- ......مختلف مضامین پر کتابیں پڑھنے کے لئے دل جوئی کی جائے۔اس کے لئے ایک ماحول پیدا کیا جائے۔
- ......ورزش کو وقت دیا جائے۔
- ......دوستوں کے لئے وقت نکال کر بچوں کو ملنسار بنایا جائے۔
- ......بچوں کے ساتھ پکنک پر، کسی سے ملنے یا کسی بیمار کو دیکھنے جایا جائے۔
- ......کسی دوست کو خط لکھا جائے یا ای میل بھیجا جائے۔اس کا بچوں کو عادی بنایا جائے۔وغیرہ

ایک تین بچوں کی ماں کی رائے

جب میں نے اپنے ایک دوست کو بتایا کہ ہم نے ٹی وی دیکھنا بند کر دیا تو اسے بڑا تعجب ہوا۔ پھٹی پھٹی آنکھوں سے میری طرف دیکھتی رہی اور پوچھا۔''کیا یہ حقیقت ہے؟ پھر بچے کیا کرتے ہیں، آپس میں لڑائیاں نہیں کرتے؟''

میں نے بتایا کہ وہ کم لڑتے ہیں، اب وہ اس بات پر لڑتے ہیں نہ جھگڑتے ہیں کہ کس کو کیا دیکھنا ہے۔مجھے کسی بات کی دھمکی نہیں دینی پڑتی اور گھر میں خاصہ امن وامان ہے۔

بہرحال ٹی وی دیکھنے کی عادت کو بھی اصلاح کی ضرورت ہے۔جلد از جلد اس کے لئے منصوبہ بندی کی جائے۔بچوں کے ساتھ ان اوقات کو گزارا جائے تا کہ ٹی وی پروگراموں پر والدین کی

وضاحتوں سے بچوں کو فائدہ پہنچ سکے اوران کی قربت بھی بچوں کو حاصل رہے۔

تجرباتِ زندگی

بچپنے کے تجربات بچے کی آئندہ زندگی پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں۔ رونلڈ رسل کی ایک نظم بڑے اچھے نکات پیش کرتی ہے۔ ان کے مطالعات کے اس نچوڑ سے ہم فائدہ اٹھا سکتے ہیں اس کے شروع کے چار اشعار منفی عادات اوران سے پیدا ہونے والی خرابیوں کی نشان دہی کررہے ہیں بقیہ اشعار بہترین اخلاق کی طرف ہمیں پرزور دعوت دے رہے ہیں اگر ہم انہیں اپنی عادات میں شامل کرلیں، ہمارے بچے قدرت کے لگائے ہوئے اس عظیم باغ کو ہمیشہ سرسبز رکھیں گے:

بچہ جو تضحیک وتمسخر کا شکار رہتا ہے
بزدلی اور خوف زدگی میں مبتلا رہنا سیکھتا ہے

بچہ جو تنقید ونکتہ چینیوں کے دور سے گزرتا ہے
الزام تراشی وعیب جوئی سیکھتا ہے

بچہ جو بے اعتباری اور بدگمانیوں میں پنپتا ہے
عیاری ودھوکہ بازی سیکھتا ہے
بچہ جو اختلافات ودشمنی کا ماحول پاتا ہے
شرانگیزی ومخالفت سیکھتا ہے

بچہ جو چاہ و الفت پاتا ہے
دل داری و محبت سیکھتا ہے

بچہ جو حمایت و حوصلہ افزائی پاتا ہے
بھروسہ و بے باکی سیکھتا ہے

بچہ جو سچائی اور راست بازی میں پلتا ہے
عدالت و توازن مغزی سیکھتا ہے

بچہ جو توصیف و معارفت میں پروان چڑھتا ہے
قدر دانی و قدر شناسی سیکھتا ہے

بچہ جو علم و دانش کے حلقے میں بڑھتا ہے
فہم و فراست سیکھتا ہے

بچہ جو صبر و تحمل اپنے اطراف پاتا ہے
بردباری و متحمل مزاجی سیکھتا ہے

بچہ جو مسکراہٹوں و آشتی کے تجربات سے گزرتا ہے
محبت و زیبائی کی جستجو رکھتا ہے

خلاصہ:

ہم کس طرح اپنی عادات کوڈھالیں کہ بچوں کی شایان شان تربیت ہو سکے؟

- ......ہماری بچپنے کی تربیت جو درست پیمانوں پر استوار نہ تھی، تلاش کر کے ان سے جذباتی بےزاری ظاہر کریں۔
- ......پختہ کاری پیدا کرنے کے لئے جدید معلومات پر نظر رکھیں۔ان پر غور وفکر کر کے ایک بہتر راہ نکالیں۔(باب ۷ کا مطالعہ نہایت اہم ہے۔)
- ......محبت کے حدود سے تجاوز نہ کریں۔
- ......مختلف قسم کے خوف جو دل میں بیٹھ گئے ہیں جلد از جلد دور کریں۔
- ......غور وفکر کے ذریعے بچے سے غیر زیبا توقعات پر قابو پائیں۔
- ......جذبہء تجسس پیدا کریں تا کہ مسائل کا تجزیہ اور باتیں جو سودمند نہیں ان کا اندازہ ہو سکے۔
- ......ماں اور بچے کے حدود میں کسی کو دخل انداز نہ ہونے دیں۔
- ......اپنے آپ کو اور بچے کو زیادہ سے زیادہ سوشل بنانے کی تربیت حاصل کریں۔
- ......جذبہء برتری و خود خواہی کے خول سے جلد از جلد باہر نکلنے کی کوشش کریں۔
- ......بچے کی فطرت سمجھنے کے لئے کسی کورس میں شمولیت اختیار کریں۔یا جدید کتابوں کا مطالعہ کریں تا کہ بچے کی تربیت کرنے کے قابل ہو جائیں۔
- ......اپنے آپ کو بچے کے سامنے صاف و شفاف ضمیر کے ساتھ اور فطری تقاضوں کو مدنظر رکھ کر پیش کریں۔

میر انیس

مامتا

سچ ہے کہ اس کی چاہ سے نسبت مجھے کہاں ہوں لاکھ ان کی چاہنے والی وہ پھر ہے ماں
آنکھوں کا نور قلب کی طاقت بدن کی جاں آنچ آتما کی ہے وہ قیامت کہ الاماں
کیا سوچتے ہو صاحبو کچھ تم کو خیر ہے
ماں ہے تو ماں ہے خلق میں پھر غیر غیر ہے
ماں کی نہ کم توجہی اور نہ کسی کا پیار غصہ ہو یا کہ سخت کہے دل میں ہے نثار
بلبل فدا ہے گل پہ شکایت کرے ہزار دنیا میں عاشقوں کے دلوں کو کہاں قرار
دیں ماں کا ساتھ نامِ خدا اب جوان ہیں
میرا ہے جب یہ حال پھر اس کی تو جان ہیں

۴

تربیت کا سلیقہ

تربیت کا سلیقہ ۴

فہرست باب ۴

گھریلو کاموں میں بچہ سے مدد لیجئے

بچے کو تخت شاہی سے نہ اتاریئے

بچے پر توجہ ہر حال میں قائم رکھئے

چھپی صلاحیت کو تلاش کر کے اجاگر کیجئے

بچے کو انسانیت کے درد کا معالج بنایئے

رہنمائی کے لئے دستور ضروری ہے

مسلم عقیدے کی تعلیم دیجئے

بچوں میں دوست بنانے کا جذبہ پیدا کیجئے

بچے کس طرح دوستی کو نقصان پہنچاتے ہیں؟

دوستی کیسے کاشت کی جائے؟

۴

تربیت کا سلیقہ

تربیت کا شعور متواتر تجربات کا طالب ہے

پالنے والے میرے علم میں اضافہ کردے

یہ علم ہی ہے جس کی بدولت دنیا دن بدن پُر رنگ ہوتی جارہی ہے۔ ظلم وجور دنیا کی آنکھیں کھولتا جارہا ہے اور غلامی سے آزادی کی طرف سفر مستقل جاری ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اس سلسلے میں جہاں سے بھی معلومات ہاتھ آئیں بغیر کسی تاخیر کے اپنا لیا جائے، جلد از جلد ان کو دوسروں تک استفادہ کے لئے پہنچادیا جائے تاکہ صُلح آشتی کی راہ ہموار ہو اور انسانیت پر حملہ آوروں کے بت منہ کے بل ڈھے پڑیں۔

بچوں کی تربیت اہم اور حساس ترین مرحلہ ہے۔ ان کو ایک پہاڑ جیسی ناہموار زندگی کا سامنا ہے۔ مسائل زمانہ کی تیز رفتاری کے ساتھ بڑھتے چلے جارہے ہیں۔ ان کی رہنمائی ان سے ہماری محبت کا تقاضہ ہے۔ کیا ہمارے پاس کچھ ایسے رہنما اصول موجود ہیں جس پر انہیں چلادیں اور سمجھ لیں کہ کام بن گیا؟

اس کے لئے مسلسل کوشش درکار ہے، اس لئے کہ دنیا کی ترقی کسی ایک مقام پر ٹھہر نہیں رہی ہے۔ ذہن میں یہ رکھ کر کہ ہر بچہ اپنی اچھوتی فطرت کے ساتھ دنیا میں وارد ہوتا ہے ہمیں اس اچھوتی فطرت کو تلاش کرنے کے لئے کچھ اس طرح قدم بڑھانا پڑے گا:

نوزائد کے دنیا میں قدم رکھتے ہی اس کی ہر حرکت پر نظر رکھنا شروع کردیا جائے۔

- ......اس کی حرکتوں کو سمجھنے کے لئے جدید کتابوں کا مطالعہ کیا جائے کہ وہ کس بات کی نشاندہی کر رہی ہیں۔
- ......ان مطالعات کے مدنظر مستقل طور پر تجربات شروع کردیئے جائیں۔
- ......ایسے تجربات سے حاصل شدہ نتائج پر مشتمل بچے کی تربیت کے لئے راہ مقرر کی جائے۔

جن سطور (Lines) پر ہم ماں باپ کی ہمارے اپنے والدین کے ہاتھوں تربیت ہوئی تھی اس سے پہلے کہ انہیں بچوں کی تربیت کے لئے وسیلہ بنالیا جائے بڑے غور وفکر کی ضرورت ہے اس لئے کہ زیادہ احتمال یہی ہے کہ وہ نقصان دہ ثابت ہوں۔ ان کی یا تو اصلاح کی جائے یا تربیت سے خارج کردی جائے۔

کنفیوشس نے ڈھائی ہزار سال پہلے کہا تھا:
اصل گر میرے خیال میں یہ ہے کہ حصول علم میں مزا لینا سیکھا جائے۔
کھانے کو موٹا چاول
پینے کو پانی
تکیہ کی جگہ ہاتھ۔ اس مزے میں شامل ہوں۔

اس زمانے میں معلومات کی کمی نہیں۔ بس تھوڑی سی کوشش درکار ہے۔ عام حالات میں ہمیں اپنے رویئے کے سلسلے میں کیا جاننا چاہئے ان میں سے چند پر نظر ڈالتے ہیں:

یکساں روی کو بروئے کار لایئے

ہمارے اپنے اعمال میں اگر کثرت سے غیر یکسانیت موجود ہے تو ہم بچے سے یکسانیت کی

توقع کیسے کر سکتے ہیں جب کہ ہم جانتے ہیں کہ بچہ ہماری نقل کرتا ہے۔ قوانین اور ہدایات کو بچہ اسی وقت سمجھ پاتا ہے جب وہ معمولی ردوبدل کے ساتھ گھر میں مستقل طور پر نافذ رہیں۔ ہماری طرف سے اگر غیر یکسانیت کا مظاہرہ ہو رہا ہے تو بچہ بجائے قوانین پر چلنے کے شبہات کا شکار رہے گا۔ اس لئے بچے کو واضح طور پر عمل کر کے بتا دیا جائے کہ ہم اس سے کیا توقع رکھتے ہیں۔ عام طور پر گھر میں جو قوانین رائج ہوں گے یعنی ان پر عمل درآمد ہو گا بچہ جلد تر ان کے مقاصد کو سمجھ لے گا۔ اس طرح اگر ہم چاہتے ہیں کہ بچہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھولے تو یہ بات اسی وقت کارگر ہو گی جب یہ ہماری عادت میں شامل ہو۔

ثابت قدمی کے لئے ہمیں کیا جاننا چاہئے

کیا چیخ و پکار احکام میں کارآمد ثابت ہوتے ہیں؟

بہت سے والدین خیال کرتے ہیں کہ بچے پر اپنا اثر ڈالنے کے لئے چیخنا چلانا ہی کارآمد ہوتے ہیں۔ جبکہ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ عام طور پر چیخنا اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ باطنی طور پر کچھ غیر یقینی کیفیت موجود ہے اس کیفیت کو بچہ فوری طور پر سمجھ لیتا ہے۔

احکام صادر کرنے کے لئے ضروری ہے کہ حکم محکم ارادے کے ساتھ ہو جس میں آواز مدہم ہو۔ مدہم آواز مقصد میں ثابت قدمی نمایاں کرتی ہے۔ قطعی حکم کو فوری مسائل کے لئے بچا کر رکھنا چاہئے۔ جس پر بچہ ہر وقت عمل کرنے کے لئے راضی ہو جاتا ہے۔

بیشتر حکم یا آرڈر (Order) کو دوستانہ رائے میں تبدیل کر دینا چاہئے، جیسے:

کیا ایسا نہیں ہونا چاہئے؟

کیا اچھا ہوتا کہ......؟

مجھے بڑی خوشی ہوگی اگر تم اسے پورا کر ڈالو، وغیرہ

مضبوطی اور ثابت قدمی کے لئے دوستانہ تعلقات ہی کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ چیخ و پکار، نفرت اور دوری کے علاوہ کچھ نہیں دے پاتے۔

تجربات کے ذریعہ سمجھائیے

زیادہ تر حالات میں تجربے کے ذریعہ ترکیب تلاش کرنا بہتر ہوتا ہے۔ ڈرانا دھمکانا کتنے ہی دلیل کے ساتھ یا عقلمندانہ کیوں نہ ہو، عارضی قسم کے تجربات سے بچے کو دوچار کرانا کہیں بہتر ہوتا ہے جیسے ایسے طریقے تلاش کئے جائیں جو بے ضرر ہوں: چولہا گرم ہے، سوئی چبھتی ہے، کرسی پیچھے کی طرف گر سکتی ہے، وغیرہ۔

اسے بتانے کی ضرورت ہے کہ ہر کوتاہی کا ایک نتیجہ برآمد ہوتا ہے۔ ان باتوں کو بڑی نرمی کے ساتھ شروع ہی سے سمجھاتے رہنا اس مقصد کے حصول میں بڑی اہمیت کا حامل ہے۔

اگر بچہ بروقت کھانے کی میز پر نہیں آتا، اس کو چھوڑ کر سب کے لئے کھانا لگا دیا جائے۔ اگر وہ کھلونوں کو کھیلنے کے بعد ان کی مخصوص رکھنے کی جگہ پر نہیں رکھتا تو اسے حیرانی نہیں ہونی چاہئے کہ اگلے دن وہ انہیں نہ پاسکے۔ گھر کے قوانین پہلے سے اسے سمجھا بجھا دینا لازم ہے۔ بہر حال ان سارے معاملات میں اس کے ساتھ محکم ہونے کی ضرورت ہے۔ مگر بچے کے ذہن میں یہ بات پیدا نہ ہونے دیا جائے کہ قوانین سے اس کی نا مطابقت کی بنا پر وہ اس کے لئے سزا ہے۔

ایسے موقع پر ضبط و تحمل اور ہمدردانہ رویے کا اظہار لازم ہے۔ فقط اس سے افسوس کا اظہار کیا

جائے کہ بچے کو بڑی تکلیف ہوئی، مگر اپنے موقف سے ہٹا نہ جائے۔ بچہ اس رویے کو مخالفت یا تنگ نظری نہیں خیال کرے گا۔ بلکہ وہ محسوس کرے گا کہ ان باتوں کی تہہ میں یکساں روی ہے جو گھر والوں کو برابری کے ساتھ پابند رکھتی ہے۔

سزا اور انجام کار کے درمیان فرق کو سمجھنا اکثر مشکل ہوتا ہے نفسیاتی طور پر ان میں انتہائی فرق موجود ہوتا ہے۔ بچے نفسیاتی عمل کو زیادہ قبول کرتے ہیں بہ نسبت اس کے کہ جس میں بہت سی دلیلوں سے کام لیا گیا ہو وہ ہر دو (ماں، باپ) سے بغاوت ضرور کرتا ہے مگر یہ اس کا وقتی ردعمل ہوتا ہے اور جلد ہی وہ اپنی عام سمجھ کے مطابق احساس کر لیتا ہے کہ غالباً والدین کا طرز صحیح ہی تھا۔ نتائج بچے کو منظور ہوتے ہیں بچے سزا کو فقط برداشت کرتے ہیں قبول نہیں کرتے۔

بچہ سنجیدگی اور استحکام قبول کرتا ہے

بچوں کو ان کے انتخاب پر چھوڑ دینا چاہئے۔ کھینچا تانی اور تناؤ کی کیفیت میں اگر وہ ڈال دیا جائے تو وہ حکم بجالانے سے انکار کرتا ہے۔

''تم کمرے سے خود باہر جاتے ہو یا میں چھوڑ آؤں؟'' عام طور پر جب وہ محسوس کرتا ہے کہ آپ سنجیدہ ہیں وہ پہلی بات پر عمل کرتا ہے۔ خاص طور پر جب اس کے تجربے میں یہ بات آ چکی ہے کہ جو کچھ کہتے ہیں اس سے پھرتے نہیں۔ یہ بات اسی وقت تک ہے کہ وہ ضدی نہ ہو چکا ہو۔ اگر وہ کمرے سے باہر نہیں جاتا، آپ خود کمرہ چھوڑ دیں۔ اب اگر وہ آپ کے پیچھے آتا ہے اس سے بے اعتنائی ظاہر کریں۔ اس حد تک عام طور پر نوبت نہیں آتی، بچہ اس سے پہلے ہی اپنی ضد توڑ دیتا ہے۔

انجامِ کار اور سزا میں امتیاز

اس کی بنیاد ہمارے بولنے کا لب ولہجہ ہے۔ اگر ہماری آواز میں سختی اور غصہ شامل ہے تو یہ سزا ہے اور اگر دوستانہ رویہ موجود ہے ہم اس پر زور دیتے ہیں کہ اس کام کو انجام دینا ہے جو ایک ضرورت کے تحت ہے، زور دکھانا مقصود نہیں تو یہ بات نتیجہ کار کے زمرے میں آتی ہے۔

پہلی صورت میں ہمارا موقف بچے کے خلاف ہوتا ہے جس میں وہ محسوس کرتا ہے کہ ہم نے اسے رد کردیا۔ دوسری صورت میں ہم بچے کے رویہ پر کچھ اعتراض ضرور کرتے ہیں مگر اُس کی شخصیت پر چوٹ نہیں آتی دونوں صورت میں آواز تعلقات کے فرق کو نمایاں کردیتی ہے۔ سزا میں ہمارا غصہ تعلقات کو پارہ پارہ کردیتا ہے جبکہ نتیجہ انگیزی دوستی اور ہمدردی کو بنا کر رکھتی ہے۔ اس لئے ہماری نگاہ نتیجہ کار ہی پر رہنا چاہئے بلکہ اسے ہماری عادت کا حصہ بن جانا چاہئے۔

جب تک معلم اپنی قابلیت اور صلاحیت پر مطمئن نہیں تعلیم وتربیت ناممکن ہے

اپنے قابو سے باہر ہو جانا صاف ظاہر کرتا ہے کہ خود اعتمادی ناپید ہے۔ اس لئے جب ہم اپنے بچے سے غصے میں آ کر پیش آئیں یا کسی وجہ سے اپنے اوپر قابو نہ رکھ سکنے کا خطرہ محسوس کرتے ہوں تو بہتر یہی ہے کہ اس وقت سب کچھ چھوڑ کر کمرے سے باہر چلے جائیں۔

غور وخوض اور ضبطِ نفس

یہ نہ کہیئے کہ سوچنے سمجھنے کے لئے ہمارے پاس وقت نہیں۔ اس میں شک نہیں کہ سوچنے میں وقت لگتا ہے مگر اتنا جو تنبیہ وسرزنش اور سزا دینے میں لگتا ہے اور وہ مکمل طور پر بے کار اور نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے تھوڑا سا وقت غور وفکر پر صرف کر کے اشتعال اور ہنگامہ آرائی سے بچا

جاسکتا ہے۔ غور و خوض اور ضبط نفس معقولیت اور کفایت وقت میں مددگار ہوتا ہے۔

بصورت ایک معلم اور تربیت کرنے والے کے بچے کے مسائل میں اس وقت تک مداخلت نہ کریں جب تک ضروری نہ ہو جائے۔ جہاں تک ممکن ہو بچے کو اپنے تجربات سے سیکھنے دیں۔

غصے پر قابو پانا

غصے میں ایک لمحہ کا صبر سو دنوں کی آزردگی اور ملال سے بچاتا ہے

چینی کہاوت

غصے کے مضر اثرات سے ہم واقف ہیں۔ تشریح کی ضرورت نہیں خاص طور پر بچوں کے معاملات میں۔ غصے سے غیر جارحانہ اور مثبت طور پر نمٹنا انسانیت کو بہبودی اور ترقی کی راہ پر ڈالنے کے مترادف ہے۔ مگر بیشتر لوگ اس حکمت سے واقف اس لئے نہیں کہ ابد سے ہی انہوں نے اپنے بزرگوں کا طرز زندگی ایسا ہی پایا اور کسی نے انہیں اس پر قابو پانا نہیں سکھایا۔

موجودہ زمانے کے لحاظ سے اسے رام کرنا اشد ضروری ہے۔ یہ ہمیں ڈپریشن (Depression)، منشیات، گھریلو چپقلش، قتل و غارت گری وغیرہ پر قابو پانے میں بے انتہا مددگار ثابت ہوگا۔ اس دیو کو قابو میں لانا سادہ بھی معلوم ہوتا ہے (جیسے درج بالا چینی کہاوت) اور سخت بھی کہ لوگ ہمت ہار بیٹھتے ہیں۔ اصل میں معاشرے میں عمومی سطح پر لا کر اس سے نجات کی کوشش کرنا ہوگی۔ اسے اسکولوں میں کریکلم (Curriculum) کا حصہ بنا دیا جائے، جگہ جگہ پر

سیمینار منعقد ہوں، محلوں اور دیہاتوں میں اس کا اتنا چرچا کیا جائے کہ غصّے کے ذریعے اپنی بڑائی جتانے والے لوگ احساس کمتری محسوس کر کے جذباتی طور پر اس سے نجات حاصل کرنے کے لئے مجبور ہو جائیں۔

اپنے رویّے میں لچک پیدا کریں

اس سے پہلے کہ ہم کسی مسئلے پر عمل درآمد کریں اگر اس پر خوب غور و فکر کر لیں تو ہمارا طریقہ کار سخت نہیں رہے گا۔ اس طرح ہم اپنے اقدام کے فوری اثرات کا مشاہدہ کر کے اس کے صحیح یا غلط ہونے کا اندازہ کر لیں گے آیا اس کو عمل میں لایا جائے یا نہیں۔

غور و فکر نہ کرنے والے والدین طے شدہ دستور پر عمل کرنے کی طرف راغب رہتے ہیں جو انہیں ورثے میں ملا ہوتا ہے، جو غیر ارادی ہوتا ہے اور تشدد، ڈانٹ ڈپٹ، پھسلانے اور باتیں بنانے سے بھرا ہوتا ہے۔ عام طور پر بچے والدین کی چال کو گزشتہ مشاہدے کی بنا پر جان لیتے ہیں ان کے احکام کو جبراً قبول کر لیتے ہیں اور دھمکیوں کے خوف سے بادلِ ناخواستہ اس پر عمل پیرا ہوتے ہیں جو بچے پر درست اثرات مرتب نہیں کرتے۔

ہر بچے کی صلاحیت اور رُجحان الگ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ ایک بچے سے ہمیشہ ایک ہی طرز کا سلوک نہیں رکھا جا سکتا۔ نئے اسلوب کو اپنانے سے پہلے نتائج پر غور کر کے جب طریقہ کار معلوم کیا جائے گا تب ہی وہ اپنا صحیح اثر ڈال پائے گا۔ بچے کی بڑھتی ہوئی عمر کے لحاظ سے اس کی سمجھ کی سطح کے مدنظر اس جستجو کو جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔ اس لئے ہمیں غور و فکر کی عادت اختیار کرنے کی اہمیت کو کسی طور پر بھی کم نہیں سمجھنا چاہیئے۔

میں نے کم گوئی، باتونیوں سے

صبر و تحمل، بے صبروں سے

اور مہربانی نامہربانوں سے سیکھی

پھر بھی اجنبی ہوں اور ان استادوں کا احسان فراموش بھی

خلیل جبران

شوق اجاگر کیجئے

بچے ترغیبات کی کیوں پرواہ نہیں کرتے

اگر بچوں میں شوق پیدا کیا جائے تو وہ تیزی سے ترغیبات کو قبول کریں گے۔ والدین کی عام شکایت ہے کہ بچے ایک کان سے سنتے ہیں اور دوسرے کان سے نکال دیتے ہیں۔ جبکہ اصل حقیقت یہ ہے کہ ایک ہی طرز کے اکتا دینے والے تحکمانہ انداز کی لعنت و ملامت، ہدایت و توضیحات یقینی طور پر احکام کے قبولیت کے معاملات میں بچوں کو لاپرواہی کی طرف کھینچ لے جاتی ہے۔

اس کا زیادہ انحصار ہمارے لب و لہجے پر ہے جس سے ہم بچوں سے مخاطب ہوتے ہیں۔ جتنا خوش کن اور فطری ہمارا بات کرنے کا طریقہ ہوگا، اسی قدر تیزی سے وہ ہماری بات پر کاربند ہوگا۔ گھسی پٹی اور بے جان گفتگو بچے کو اکتا دیتی ہے اور وہ اسے غیر معقول سمجھنے لگتا ہے۔

بچوں کے ساتھ راہ و رسم میں ہر شخص ایسے لاتعداد مراحل سے گزرتا ہے جہاں اس سے جذباتی قسم کا رابطہ قائم کرنا ناممکن معلوم ہوتا ہے۔ وہ اکثر اس قدر ضِدّی ہو جاتا ہے کہ کسی قسم کی بھی دلیل اس پر اثر نہیں کرتی۔ ایسے موقعوں پر والدین بھی جواباً اپنے آپے سے باہر ہو جاتے ہیں اور ان کا رویّہ برداشت نہیں کر پاتے۔

توقعات کے برعکس پیش آنا

اس مسئلے کا حل بچے سے اس کے توقعات کے برعکس پیش آنے میں ہے۔ جس سے ہر مرحلے

پر کام لیا جا سکتا ہے۔ یہ بات جان لینے کی ہے کہ کسی معاملے میں جب بچہ بظاہر ہماری باتوں کی پرواہ نہیں کرتا، پھر بھی وہ ہمارے ردعمل کا منتظر رہتا ہے۔ یعنی ہماری دھمکیوں، آپے سے باہر ہو جانے، مار پیٹ، ڈانٹ ڈپٹ یا نصیحتوں کا متوقع رہتا ہے۔ مگر پختہ فیصلہ کر چکا ہوتا ہے کہ اس سے متاثر نہیں ہوگا۔

کسی مسئلے میں اپنے پرانے تجربے کی بنا پر ہم بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ بچہ ہم سے کیا توقع رکھے گا جس کا اندازہ اسے بھی ہوتا ہے۔ اس کی توقعات (یعنی سرزنش) کے برعکس عمل کر کے ہم اسے اپنی موافقت میں لے سکتے ہیں۔ جیسے تعریف کرنا جبکہ اسے جھڑکے جانے کی امید ہو، اس کی بڑائی کرتے ہوئے پیش آنا جبکہ وہ محکوم ہونے کی توقع رکھتا ہو، اس سے بے توجہی جبکہ وہ سخت ناراضگی کی امید رکھتا ہو۔

یہ ایسے حربے ہیں جو ذہنی فشار کو سرد کر دیتے ہیں اور بچے کو اس کی پرانی عادت میں پڑی سوچ کے برعکس قدم اٹھانے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ اس طرح نہ صرف ہم اس کے شوق کو ابھاریں گے بلکہ ترغیب دلائیں گے کہ پرانے رویے پر نظر ثانی کرے۔

اس طریقے کو جب بچہ سننے کے موڈ میں ہو دوستانہ گفتگو کے لئے بھی کام میں لایا جا سکتا ہے۔ اس طرح ایک خاص ردعمل کے لئے بچے کا شوق ابھارنا بھی آسان ہو سکتا ہے۔ بہر حال اس پر پہلے سے سوچے سمجھے منصوبے پر کاربند ہونے کی ضرورت ہے۔

ایک واقعہ جسے اکثر ماہرین نفسیات نے اپنی کتابوں میں بطور مثال درج کیا ہے جو اس عکس العمل کی عکاسی کرتا ہے:

> ایک آدمی دیہات کے بچوں سے سخت نالاں تھا۔ بچے اس کے بالوں کا مذاق اڑاتے اور سرخ سر کا نعرہ لگاتے ہوئے جہاں وہ جاتا اس کے پیچھے پیچھے پھرتے رہتے۔ آخر کار اس نے سارے بچوں کو اکٹھا کیا اور ان سے وعدہ لیا کہ اگر وہ باذوق طریقے سے اس کا مذاق اڑائیں گے تو وہ ان میں سے ہر ایک کو روزانہ ایک پینی (Penny) دے گا۔ بچوں کو تعجب ہوا مگر انہوں اس کی بات مان لی پانچ دن تک وہ

انہیں رقم دیتا رہا اس کے بعد دینا بند کر دیا بچے برہم ہوئے مگر انہوں نے سوچا کہ اگر سرخ سر رقم نہیں دے گا تو ہم بے کار شور نہیں مچائیں گے اور انہوں نے اس کا پیچھا چھوڑ دیا۔

بچے کا اعتماد حاصل کیجئے

بچہ جب والدین کی باتیں سننے کو تیار ہی نہیں تو اعتماد کا حصول کیسے ممکن ہو سکتا ہے؟

بچے کے ساتھ اگر والدین تند روی سے پیش آتے رہے تو وہ ان پر اعتماد نہیں کرے گا اور اس کا تعاون ناممکن ہو گا۔ بچے کا دل موہ لینے کے لئے دوستی اور خالص خیر خواہی لازم ہے۔ بچے بڑے با حواس ہوتے ہیں اور حقیقت کو آسانی سے بھانپ لیتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم نے بچے کو ہمیشہ اپنا دوست تصور کیا ہو جبکہ ہمارا رویہ غیر شعوری طور پر اذیت رساں اور بدخواہ رہا ہو۔ اس کے لئے ہم کو اپنا حقیقت مندانہ جائزہ لینا ہو گا۔

ناگوار اور سخت الفاظ کراہت پیدا کرتے ہیں جن کے استعمال سے بچے پیچھے ہٹ جاتے ہیں۔ ہمارے لئے ضروری ہے کہ تنبیہ کرنے اور سزا دینے سے گریز کریں، تا کہ بچہ خالص منطقی اور غیر مطلبی ماحول سے مانوس ہو سکے اور اس کے جو مفادات ہیں اس پر نظر رکھے۔ اس طرح ہماری طرف سے دوستی کا پہلو روشن ہو گا۔

بچے کا دل ہم بہت آسانی سے جیت سکتے ہیں۔ کھلے دل سے ان کے معاملات سے رغبت ظاہر کرنا ساتھ کھیلنا، انہیں چہل قدمی کے لئے باہر لے جانا، دل لگی، ہنسی، شوخی، ٹھٹھا صورت حال میں نرمی پیدا کرتے ہیں گرم جوشی کے فقرے، دوستی اور ہمدردی کا اظہار، حیرت انگیز اثرات مرتب کرتے ہیں۔

میں اپنے بچوں کا بہترین ساتھی اور دوست ہوں

ہمت افزائی اور ترغیب

ماہر نفسیات جوئس برادرز بچوں کی حوصلہ افزائی کے لئے اسکول کے استادوں کو مشورہ دیتی ہیں:
''اسکول کے استادوں کو چاہئے کہ بچوں کو جتائیں۔ باور کرائیں، تم باصلاحیت، گفٹڈ (Gifted) اور بڑے ہوشیار ہو۔ تمہاری صلاحیتوں میں تیزی سے بہتری آرہی ہے۔ وہ بچوں کو سمجھائیں کہ ہر بچے کی صلاحیتیں الگ الگ ہوتی ہیں جس کی بنا پر ہر ایک جدا شخصیت کا مالک ہوتا ہے ہر بچہ کامیابی کی راہ اختیار کرسکتا ہے اگر وہ ہمہ وقت بھرپور کوشش پر تیار رہے باحوصلہ، نڈر رہے اور خاص طور پر ناکامی سے خوف نہ کھائے۔

تعریف وتوصیف

بچوں کی مشکلات کسی نہ کسی حوصلہ شکنی کی بنا پر ہوتی ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ وہ ماحول ہو یا والدین جنھوں نے بار بار اس کی دل شکنی کی ہو۔ حوصلہ افزائی بچے کی افزائش میں وہی کام کرتی ہے جو پانی پودے کے لئے۔ اس کی تعریف ہونی چاہئے: ''مجھے خوشی ہے کہ تم نے اس کام کو اچھی طرح مکمل کرلیا۔''

تعریف اس کام کی ہونا چاہئے جو اس نے انجام دیا نہ کہ اس کی شخصیت کی۔

چاہے وہ کتنا ہی اچھا، خوبصورت یا پیارا کیوں نہ ہو۔ صرف اس کی محنت کی تعریف ہو، چاہے وہ کامیاب ہو یا نہ ہو۔ بلکہ اس کی کامیابیوں کی بھی تعریف ہو جن کا نتیجہ تھوڑا سا ہی بہتر کیوں نہ رہا ہو۔

کوئی فرق نہیں پڑتا اگر بچہ ناکام ہورہا ہو۔ اسے ترقی کی راہوں پر ہمت افزائی کے ذریعہ

رواں دواں رکھنا ہوگا۔ اس کے چال وچلن کو بھی اسی طرح بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اگر بچے کو درست نشو ونما پانا ہے تو اسے باہمت بنانا پڑے گا۔ یہ بات یادر کھنے کی ہے کہ ایک دوسرے پر بھروسہ لازم ہے جس میں کوئی چال نہ ہو۔ سب سے قیمتی بھروسہ وہ ہے جس میں بچے کو بطور انسان اس کی ہمت اور جوہر کی شناخت کی جائے۔

بچہ کتنا ہی کیوں بڑا نہ ہو گیا ہو اس پر حاکمیت جتانے سے بھروسے پر چوٹ لگتی ہے۔ اسے قابل اعتماد قرار دیا جائے۔ بھروسے کی تعمیر کے لئے اسے پیغام رسانی کے لئے کسی دوست کے یہاں بھیجا جائے، سودا سلف منگوایا جائے، اس سے مشورہ کیا جائے وغیرہ وغیرہ۔

بچے کے ساتھ گفتگو میں مندرجہ ذیل فقروں کو جتنا بھی زیادہ ممکن ہو شامل کریں۔ اسی قسم کے فقرے کسی کتاب میں تلاش کریں یا خود بنا کر استعمال کریں:

- ......کسی کام کو اگر دوسرے کر سکتے ہیں تو تم بھی کر سکتے ہو۔
- ......خطرے میں کود پڑو کامیابی تمہارے قدم چومے گی۔
- ......ہر انسان سے غلطیاں ہوتی ہیں۔
- ......کوئی بھی کامل نہیں۔
- ......ہم غلطیوں سے ہی سیکھتے ہیں۔
- ......عمل پیہم کمال کو پہنچا دیتا ہے۔
- ......کام پر ڈٹے رہو آسانیاں پیدا ہوتی جائیں گی۔
- ......تابڑتوڑ ضرب لگاؤ درخت نیچے آپڑے گا۔
- ......ہر چیز کی ابتدا کچھ مشکل معلوم ہوتی ہے، مشکل ہوتی نہیں۔
- ......اپنے منصوبوں پر عمل جاری رکھو۔
- ......امید پر دنیا قائم ہے۔

- ......اچھی ابتدا آدھے کام کے تکمیل کی مترادف ہوتی ہے۔
- ......لغزش و بھول چوک پر عبور حاصل کرتے رہو۔
- ......کام کی لگن راہ میں حائل ہر دیوار کو ڈھا دیتی ہے۔
- ......مشکلیں عبور ہی کرنے کے لئے ہوتی ہیں۔
- ......کام جتنا مشکل ہوگا اس سے اتنا ہی زیادہ فائدہ ہوگا۔

تحکمانہ انداز سے دست برداری لازم ہے

اس پیش رفتہ زمانے میں بھی یہ بات ذہنوں میں موجود ہے کہ سزا و انعام معیاری طریقہء تربیت ہیں۔ جب کہ یہ دونوں اطوار سخت نقصان دہ ہیں اور فقط لوگوں کے من مانے تحکمانہ انداز ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ بچہ وقتی طور پر جبر کے آگے جھک جائے مگر اس میں مخالفت اور دشمنی کا جذبہ ابھرنا فطری سی بات ہے۔ یہ بات درست ہے کہ اسے والدین کی ماتحتی اور اطاعت سیکھنا چاہئے مگر نہ ایک جابرانہ دباؤ۔ حق کی بات یہ ہے کہ اس سے ہماری توقع فقط ایک معقول معاشرتی نظم کے تحت ہونا چاہئے جو ہر ایک کو برابری کے ساتھ ضابطے میں رکھتا ہو۔

ہمیں یہ نہیں سوچ لینا چاہئے کہ جو کچھ ہم اس کتاب میں پڑھتے جارہے ہیں وہ کسی اور کے لئے ہے صاحب معاملہ ہم والدین ہی ہیں جنہیں ایک سالم اور متوازن ذہن کا بچہ درکار ہے۔ ہم دعویٰ بھی کرتے ہیں کہ ہمیں اس سے محبت ہے۔ اس لئے بچے پر جس قدر نقصان پہنچانے والا عمل ہے اسے سمجھ لینا ضروری ہے، تاکہ اس سے ہم بچنے کی کوشش کریں۔

دباؤ کی اس روش میں تحکمانہ دستور ''تم کرسکتے ہو'' کو تو دور نہیں کیا جاسکتا مگر ''کرو'' کو تربیت کی لغت سے چھانٹ کر نکال دینا نظامِ تربیت کا تقاضا ہے۔ یہ بچے کو اس احساس سے کہ وہ ایک

آزاد فرد ہے اور رضا کارانہ طور پر اپنی زندگی سنوار رہا ہے محروم کر دیتا ہے۔

بچے کی معمولی سی ہمت افزائی اسے رضامندانہ طور پر کسی کام کو انجام دینے کی طرف رجوع کرتی ہے ''مجھے یقین ہے کہ اس کام کو تم بہتر طریقے سے انجام دے سکتے ہو۔'' اس جملے میں ہماری بچے کی قدر دانی کی خواہش جھلک رہی ہے جو اس کی خودداری کو بھی برقرار رکھتی ہے۔ بچوں سے اس طرح کے لہجے میں درخواست اسے خاطر خواہ مقصد کی طرف رہنمائی میں کار آمد ثابت ہوتی ہے۔

بچے میں ترقی یا افزائش کتنی ہی کم کیوں نہ ہو، نظر آتے ہی اہمیت دی جائے اور اس کی ہر کامیابی کا اعتراف کیا جائے

اس سے بچے کے ساتھ ہماری دوستی پیدا ہو گی اور قائم و دائم رہے گی۔ اگر کسی قسم کی دل تنگی یا نفرت کی فضا موجود ہے خود بخود چھنٹ کر الگ ہو جائے گی۔ یہ تو ہمارا دل گیر بچہ ہے اگر دشمن کے ساتھ بھی مل جل کر کسی مقصد کے حصول کے لئے کام کیا جائے تو وہ دوست بن جاتا ہے۔

بچے کی بابت زیادہ فکر مند نہ رہا جائے

میرے نزدیک میرا سب سے اچھا دوست وہ ہے جو میرے عیوب مجھے بتائے

اسلام

فکر مندی کی نامعقولیت کو سمجھنے کے لئے ہمیں ذہن نشین کر لینا چاہئے کہ بچے کی تعلیم و تربیت درست پیمانے پر اسی وقت ہو سکے گی جب اس پر ان باتوں کے گہرے نقوش ڈالے جائیں جو

شبہات سے پاک ہوں اور پہلے سے پرکھے ہوئے محکم و متفقہ تجربات کے بعد حاصل ہوئے ہوں۔

یہ بات ضروری ہے کہ بچے کو انہیں اختیار کرنے کے لئے مجبور نہ کیا جائے۔ بلکہ وہ خود ان کے حصول کے لئے آگے بڑھے۔ البتہ پس منظر میں جب ضرورت پڑے والدین کا سہارا موجود ہو اور بچے کے لئے اطمینان کا باعث بنا رہے۔ مگر بچے پر لامحالہ سہارے کا وزن نہ ڈالا جائے۔

اہم بات جس کی بابت ہمیں گرہ باندھ لینا چاہئے یہ ہے کہ ہمارا فکر مندی کا رویہ بچے میں خود مختارانہ طور پر مسائل سے نمٹنے کے لئے جرأت اور دور رس سوچ کو مفقود یا ناپید کر دیتا ہے

بچے کو مسلسل دباؤ میں رکھ کر ترغیبات کی کوشش اس پر کوئی اثر نہیں ڈال پاتی بلکہ اس میں سوچنے اور مقابلہ کرنے کی قوت ختم کر دیتی ہے۔ وہ اپنی کوششوں کو ترک کر سکتا ہے اور بے حس و بیزار اور گستاخ بن سکتا ہے۔

یاد رکھنے کی بات ہے کہ بچے پر محسوس نہ ہونے والی تعلیم و تربیت کا دباؤ پُر اثر اور زیادہ کارگر ثابت ہوتا ہے۔

غلطیوں کی تلاش میں نہ رہئے

کیا ہم بچوں کی پرورش بغیر ان کی غلطیاں نکالے سوچ سکتے ہیں؟ غالباً نہیں! ہم بچوں کو بتانے کے لئے کہ ان کے کام کرنے کا طریقہ صحیح نہیں ان میں غلطیاں تلاش

کرتے رہتے ہیں...... مگر کیوں؟

ہمیں اندازہ ہے کہ بچوں میں صحیح اور غلط میں تمیز کرنے کی صلاحیت درست بات کی اہمیت سمجھا کراجاگر کی جاسکتی ہے۔ عام طور پر اس سے پہلے کہ بچے کی تصحیح کی جائے اسے اپنی غلطی کا احساس ہو جاتا ہے۔

معمولی مطالعہ اور اور تجربہ کرنے کے بعد معلوم ہو جاتا ہے کہ اگر اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور دوستانہ ہدایات دی جائیں تو اس میں ان ہدایات کا اثر لینے کی کتنی صلاحیت موجود ہے۔ اس سے جو نتیجہ نکلے اس کو اس سے موازنہ کیا جائے جو غلطیوں کی تلاش کے ساتھ ہو۔ اس سے ہم کو اندازہ ہو جائے گا کہ غلطیاں تلاش کرتے رہنے کا طریقہ موثر ہونے میں تقریباً نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔

معذرت خواہی کی عادت ڈالئے

اگر خاکساری منظور ہے تو سر کو تھوڑا اور خم کرلو

مشرقی کہاوت

جب شائستگی سے ہمارے ہاتھ کھنچ جائیں تو مخلصانہ معذرت خواہی وقت کا تقاضہ ہوتی ہے۔ جو لوگ انا و اکڑ کے جعلی خول اپنے اوپر چڑھائے رہتے ہیں معذرت خواہی ان کے بس کی بات نہیں۔ انہیں خطرہ رہتا ہے کہ کہیں ان کا یہ خول چٹخ نہ جائے۔ ان کی مشکل ''لوگ کیا کہیں گے'' ہے۔ ایسے لوگ اپنے اندر ہی سمٹے پڑے رہتے ہیں۔

ظالم بڑا کمزور ہوتا ہے

لیور آسکن

معذرت خواہی میں بڑے رموز پنہاں ہیں۔ خلوص میں رچی ہوئی معذرت خواہی انا کو چُور چُور کرنے کے ساتھ دوسروں کو گرویدہ بنا دیتی ہے۔ اگر مقابلہ کرنے کی خواہش کسی طرح ابھرتی بھی ہے تو اسے زیر کر دیتی ہے۔ خلوص اور محبت بھرے الفاظ میں بڑے جوہر موجود ہیں۔

میں غلطی پر تھا۔
مجھ سے غیر اخلاقی حرکت سرزد ہوئی۔
میں نے آپ کی عزت نہیں کی۔
آپ کی منزلت کی میں نے قدر نہیں کی۔
دوستوں کے سامنے میں نے آپ کو پشیمان کیا۔
حالانکہ یہ میری منشا نہ تھی پھر بھی مجھے ایسا نہیں کرنا چاہئے تھا۔
میں حقیقت میں معذرت خواہ ہوں۔

بچوں کے معاملے میں اقرار:

جب میرے بچوں کو مجھ سے تکلیف پہنچتی ہے میں ان سے معافی مانگ لیتا ہوں۔

اگر ہم نے اپنے بچے کے سامنے دوسروں سے اپنی پشیمانی کا اظہار کیا تو حقیقتاً بڑی سرمایہ گزاری کی۔ اسے اپنی زندگی میں حالات سے مصالحت کرنے میں بڑی آسانی ہوگی۔ وہ انا کا

خول کبھی بھی اپنے اوپر نہیں چڑھائے گا۔لوگ ہمیشہ اس کے گرویدہ رہیں گے۔اس خوبی کو اپنا کرر کھنے کی ضرورت ہے۔"شوہر و بیوی معذرت خواہی سے کام لے سکتے ہیں۔بس یہ کھلے دل سے ہونا چاہئے۔"

انسان کے دل میں خوشی اسی وقت پیدا ہوتی ہے جب اس کا دل بغض
وحسد سے پاک ہو۔ اسلام

بچے اکثر ہمارے تجاوزات کی نشان دہی کرتے ہیں

اسٹفن ۔آر۔کوائے نے اپنی ایک کتاب میں اپنا ذاتی واقعہ درج کیا ہے:"ابھی میرا بچہ بہت ہی چھوٹا تھا مگر اکثر بڑے دل لگتے سوال کرتا۔ جب کبھی میں اخلاقی حدود سے تجاوز کرتا طیش میں آ جاتا یا غیر واجبی باتیں کرتا، وہ بڑا دل شکستہ نظر آ تا، چونکہ ہمارے تعلقات نہایت ایماندارانہ اور اچھے تھے، وہ میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر مظلومانہ نگاہ ڈال کر کہتا"ڈیڈی کیا آپ مجھ سے محبت کرتے ہیں؟"ایسا کہ جیسے میں نے زندگی کے بنیادی اصولوں کو منہدم کر دیا۔اسے بڑی فکر ہوتی کہ میں کہیں اس کے ساتھ بھی تجاوز نہ کر بیٹھوں۔کیسی ضمیر جگا دینے والی بات ہے اور سبق آموز بھی۔"

آئی نئی ہوا چمنِ ہست و بود میں
اے دردِ عشق اب نہیں لذت نمود میں

اقبالؔ

احتیاط کیجئے! بچے کے اولین ایام نہایت اہم ہیں

اپنے چاروں طرف موجود لوگوں کے درمیان رہ کر بچہ جو تجربات حاصل کرتا ہے بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ایک مرتبہ وہ جب اپنے مشاہدات اور تجربات کی بنا پر غلط اثرات اور نتائج اخذ کر لیتا ہے، اس کی اس روش کو درست خطوط پر واپس لانا بہت زیادہ محنت اور دقت طلب بات ہو جاتی ہے۔

اس سے پہلے کہ بچہ بات کر کے اپنے احساسات کا اظہار کرے اور باتوں کو سمجھے وہ انسانی رشتوں اور ان کے باہمی روابط کو بخوبی سمجھ لیتا ہے اور ماحول کو عملاً جواب بھی دیتا ہے۔یہاں تک کہ دوسروں کے موڈ کو بھی تیزی سے محسوس کر لیتا ہے اور ان کا ردعمل اپنے حرکات سے ظاہر کرتا ہے۔

والدین میں ان کی پریشانیاں اور دیگر قسم کی انگڑائیاں، بچے کے اندر بزدلی اور انتشار پیدا کرتی ہیں اس کے برعکس قید و بند یا روک ٹوک کی کمی اس میں استحکام اور سلامتی کو اجاگر کرتی ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد سے تین مہینے بڑی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں جس میں خاصی احتیاط برتنے یعنی جذبات پر قابو رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ بات ہماری سمجھ سے باہر نہیں کہ ہم بچے کی حفاظت کریں۔اس کی ناتوانی اور بے چارگی کا خیال رکھیں، مگر بچہ اپنے اندر موزوں خود اعتمادی اور ہمت پیدا نہیں کر سکتا اگر شروع ہی سے وہ اپنی بے چارگی کا موافقت کے ساتھ تجربہ حاصل نہیں کر لیتا۔یعنی اگر ہر بات پر اس کی مدد کی جائے گی تو اسے اپنی بے چارگی کا اندازہ ہی نہ ہو سکے گا۔بچے کی کمسنی میں اسے مدد کرنے سے بچا لینا اپنے آپ سے دست و گریباں ہونے سے کم نہیں۔مگر اس کا نتیجہ بڑا کارآمد ہے۔پہلے یہ کہ بچے کو اپنے جسم کے اعضا پر کنٹرول حاصل کرنے میں کامیاب کوشش اور مشکل حالات پر قابو پانے کی قوت پیدا ہوتی ہے اور آئندہ ہمت و استقلال اور بے نیازی اس کے شامل حال ہوتی ہے۔

جو بات نہایت اہم ہے وہ ہے دوسروں سے تعلقات قائم کرنا

بچہ پیدائشی آزاد ہوتا ہے۔اسے اپنے آپ کو جامعہ یا سوسائٹی (Society) کے معاشرتی نظم کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کرنا پڑتی ہے حالانکہ وہ اپنی ضروریات میں مدد اور معاونت کی احتیاج رکھتا ہے مگر زندگی کے عوامل کے ساتھ مکمل طور پر ہم آہنگی پیدا کی صلاحیت بھی دکھتا ہے۔ یہ بات اسے اس کے اب تک کے تجربات کی بنا پر حاصل ہو چکی ہوتی ہے۔والدین کی عام روش، عادات واطوار جو درست پیرائے پر قائم نہیں ہیں اس کے تجربات کا حصہ بن جاتے ہیں۔

بچے میں کھانا کھانے کی شائستہ عادت کیسے ڈالی جائے

بچے کی عادت میں یہ شامل ہونا چاہئے کہ وہ ہر قسم کی موزوں غذا کھائے ورنہ بغیر متوازن غذا صحت کا قائم رکھنا مشکل ہو جائے گا۔

بچے کو نظم وضبط کے حدود سے تجاوز کی اجازت نہیں ہونا چاہئے۔اگر وہ درست روش کا مظاہرہ نہیں کرتا، وہ دوسروں کے ساتھ کھانا نہیں کھا سکتا۔اس کی سرزنش نہ کرے۔مگر جب حالات قابو سے باہر ہو جائیں تو تدارک ضروری ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ اگر شروع ہی سے عادت ڈال دی جائے تو بگاڑ پیدا ہی نہیں ہو سکتا اس لئے ضروری ہے کہ والدین بچے کی آمد سے پہلے ہی تربیت کے موضوع پر کچھ کتابیں پڑھ ڈالیں اور بطور ہینڈ بک گھر میں رکھیں۔

بہر صورت اگر بچہ بروقت دستر خوان پر نہیں آتا تو اسے کھانا نہیں ملنا چاہئے ایک ہم آہنگ خاندان میں شاید اس کی ضرورت نہ پڑے، اس لئے کہ اس کے تجربہ میں ہر کام میل جول کے ساتھ انجام پانا موجود ہے۔

جہاں تعلقات میں پھیکا پن ہوگا بچہ دلچسپی کے ساتھ میز پر دوڑ کر نہیں آئے گا۔

سختی کرنے سے پہلے اس بات پر نظر ضروری ہے۔ اس لئے کہ یہ لازماً ہماری اپنی کوتاہی کا نتیجہ ہے۔
اصول کو سختی کے ساتھ برسر کار لانا ایک بڑی ضرورت ہے ورنہ ہم اپنے آپ کو مشکلات میں گھرا پائیں گے۔ بچہ کھانا کھاتا ہے یا نہیں، یہ اس کا مسئلہ ہے، کسی کو حق نہیں ہونا چاہئے کہ اسے منائے، دھمکی دے یا سرزنش کرے۔ اگر وہ درست طریقے سے نہیں کھاتا، کھانے کے ساتھ فقط کھیلتا ہے یا وقت ضائع کرتا ہے اور لوگوں کے ساتھ کھانا ختم نہیں کرتا زیادہ انتظار کی ضرورت نہیں اس کی پلیٹ ہٹالی جائے مگر غصہ یا تنگی کا اظہار نہ کیا جائے۔

البتہ اس کی مرغوبیت اور کھانے کے مزے میں اس کی مرضی کے لحاظ سے کچھ ردوبدل ضروری امر ہے۔ کھانا کھانے کے سلسلے میں اس سے کچھ بھی نہ کہا جائے۔ دھیرے دھیرے کھانے یا درست طریقے سے نہ کھانے کا کوئی تذکرہ نہ ہو۔ دسترخوان پر موجود لوگوں کے لئے لازم ہے کہ ماحول کو دلچسپ بنائیں۔

جان لو کہ حکمت مومن کی گمشدہ چیز ہے اس لئے تمہارے
اوپر علم و دانش سیکھنا واجب ہے — اسلام

گھریلو کاموں میں بچے سے مدد لیجئے

بچوں کو ان کے لڑکپن ہی سے گھریلو کاموں میں پوری فعالیت کے ساتھ شامل کرنا چاہئے یہ ان میں تعاون وملنساری کا جذبہ اور اپنے اوپر بھروسہ پیدا کرتا ہے جو انہیں مفید کاموں کی انجام دہی

میں ان کی آئندہ زندگی میں کارآمد ثابت ہو سکتا ہے۔

کھیل کھیل میں کام کرنے کی رغبت آسانی سے پیدا کی جاسکتی ہے۔ اس سلسلے میں جب بچے کے انجام دیئے کام کی تعریف کی جائے گی تو جب بھی اس سے کسی کام میں مدد کی خواہش کی جائے گی تو وہ اپنے آپ کو معتبر محسوس کرے گا اور اس کام کو کرنے میں فخر محسوس کرے گا چھوٹے موٹے دوڑ بھاگ کے گھریلو کام انہیں مفید بنانے میں برمحل ثابت ہوتے ہیں۔

اگر ہم بچے سے بے صبری اور بے حوصلگی کے ساتھ امداد کا مطالبہ کریں گے تو اس میں کام کرنے سے بے زاری، تنفر، ضد وغیرہ کا جذبہ ابھاریں گے۔

اس معاملے میں عام طور پر جو غلطی سرزد ہوتی ہے وہ انعام کے وعدے اور دھمکیوں سے کام لیا جانا ہے۔ بچہ اس طرز عمل سے کام تو کر دیتا ہے مگر بے رغبتی کے ساتھ۔ آگے چل کر انعام اور سزا کے طریقہ سے جان چھڑانا اس کے لئے بہت بڑا مسئلہ بن جاتا ہے۔ وہ زندگی بھر فقط انعام کی لالچ اور خوف کی بنا پر کام کرتا ہے۔

بچہ کسی کام کو رغبت کے ساتھ اسی وقت کرتا ہے جب اسے اطمینان ہو کہ اسے آسودگی حاصل ہوگی۔ یہ وہ آسودگی ہوتی ہے جو اسے کھیل کود میں ملتی ہے۔ کھیل میں وہ یہ نہیں سوچتا کہ کن مشکلوں کا سامنا ہوگا۔ اس میں کتنی ہی ناخوش گواری کیوں نہ ہو وہ خوشی سے میدان میں کود پڑتا ہے۔

بچے کو تخت شاہی سے نہ اتاریئے

مشکل ترین حالات سے ہر دو والدین و بچہ اس وقت دوچار ہوتے ہیں جب دوسرا بچہ خاندان میں قدم رکھتا ہے۔ ابھی تک تو وہ تن تنہا گھر کا بادشاہ تھا۔ دوسرے کے آتے ہی وہ اپنے کو تخت شاہی سے معزول شدہ پاتا ہے۔ یکا یک ماں کی گرم محبت اس سے چھن جاتی ہے۔ اب وہ سب کی نگاہوں کا مرکز نہیں رہا۔ ساری محبت و شفقت ایک دخل انداز کی وجہ سے چھن گئی۔ اس پر یہ مصیبت جو آن پڑی ہے اسے نوزائیدہ کی مخالفت پر پہنچا دیتی ہے، جو صاف نظر آنے لگتی ہے۔

ایسی صورت اکثر دلچسپ ہونے سے کہیں بالاتر ہے۔ اکثر بچہ کہہ دیتا ہے "اسے کھڑکی سے باہر پھینک دو" یا "اسے اسپتال میں چھوڑ آؤ" وغیرہ۔ یہاں یہ خطرہ بھی موجود ہے کہ عملاً وہ اسے کر کے دکھا دے۔

بچہ اگر کبھی ایسے عمل کا مرتکب ہو جائے تو ایسے لمحات خاص توجہ کے طلب گار ہوتے ہیں۔ اس سے غصے سے پیش نہیں آنا چاہئے۔ وہ بچے کو فقط ایک ہاتھ پیر چلاتا کھلونا سمجھتا ہے۔ اس کا یہ عمل قابل اعتراض ضرور ہے۔ مگر یہ قصور والدین کی ناز برداری کی وجہ سے ہے۔ اس لئے ہم اسے ذمہ دار نہیں ٹھہرا سکتے۔

بچے کو تو کسی صورت بھی ہو والدین کی کھوئی ہوئی محبت و توجہ حاصل کرنا ہے۔ ایسی حالت میں بچہ جان بوجھ کر تکلیف دہ اور شرارتی ہو جاتا ہے۔ اس بات کو ہمیں ذہن نشین کر لینا چاہئے کہ اگر ہم نے صورت حال کو درست طریقے سے گرفت میں نہ لیا تو بچہ ہم سے مستقل دوری اختیار کر لے گا۔

اس مشکل کو حل کرنے کے لئے ایک ہی صورت نظر آتی ہے۔ وہ یہ کہ اس کے بڑے ہونے یا چھوٹے بچے پر اس کی بزرگی و برتری کے فوائد کی طرف اس کی توجہ مبذول کرائیں اسے اپنے ساتھ چھوٹے بچے کی نگہداشت میں اپنا ساتھی اور ہم فکر بنائیں۔ یہ اسی وقت ہو سکتا ہے کہ ہم اس کی فہم و بصیرت و قوت اور تمیز داری کو اہمیت دیں۔ اسے سمجھائیں کہ یہ تھوڑے دنوں کی بات ہے کہ

چھوٹے بھائی یا بہن کو زیادہ توجہ اس کی کمزوری و ناتوانی کی وجہ سے دی جا رہی ہے۔ اس کا مطلب یہ کسی طرح نہیں ہے کہ اس سے محبت کم ہوگئی ہے۔

باپ کی ذمہ داری: باپ کے لئے ضروری ہے کہ ایسے حالات میں بڑے بچے کو زیادہ توجہ دے۔ اس لئے کہ ماں چھوٹے بچے کے ساتھ مشغول رہنے پر مجبور ہے۔ بہرحال ہمیں کسی طرح بھی ایسا طریقہ نہیں اختیار کرنا چاہئے جو اسے ناراض کرے کہ وہ ناروا قسم کا رویہ اختیار کر کے ہماری توجہ اپنی طرف مبذول کرائے۔

ہم تحمل و بردباری اور برداشت کے ساتھ اس کے غصہ دلانے والی حرکات سے اپنے آپ کو بچا سکتے ہیں۔ اس کے لئے ہمیں خصوصی کوشش کرنا ہوگی۔ وہ یہ کہ بچے کو اس کی مرغوب فعالیت یا تفریحی مشاغل کے ساتھ اس سے مشغول رہا جائے۔ اسے جہاں تک ہو سکے اپنے قریب رکھیں کہ اس میں معزولی کا احساس پیدا ہونے نہ پائے۔

جو بغیر علم کے عمل کرے گا وہ اصلاح کرنے سے زیادہ تباہی مچائے گا۔

اسلام

بچے پر توجہ ہر حالت میں قائم رکھیئے

دو بچوں میں صلح بخش اتحاد اسی وقت پیدا ہو سکتا ہے جب ان کے درمیان حسد جس میں دونوں تاک میں لگے رہتے ہیں کہ دیکھیں کس کے ساتھ نسبتاً زیادہ رعایت برتی جا رہی ہے ختم ہو جائے۔ حسد ایک ایسی انسانی روش ہے جس کا جڑ سے خاتمہ مشکل کام ہے۔

بچے اسی وقت حسد کرتے ہیں جب وہ بے توجہی کا احساس کرتے ہیں۔ اکثر والدین بچوں کو نظروں سے گرا کر رکھنے کے عادی ہوتے ہیں اور ایک بچے کو دوسرے پر ترجیح دیتے رہتے ہیں۔ اس طرح وہ ان پر رقابت کا بیج بو دیتے ہیں جس سے بچوں کی خودداری کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔

غلطیوں کے بجائے اس کا علاج تلاش کرو

ہنری فورڈ

حسد میں مبتلا دونوں بچوں کو اس بات کا عملاً احساس دلایا جانا چاہئے کہ ہم دونوں سے یکساں محبت کرتے ہیں اور ان میں سے ایک اگر کسی کام کو دوسرے سے بہتر سلیقے کے ساتھ انجام دے لیتا ہے تو دوسرے کی شخصی وقار میں گراوٹ نہیں آتی۔ قدرت نے ہر ایک کو الگ الگ صلاحیت عطا کی ہے اس کے لحاظ سے ایک اپنی کارکردگی میں دوسرے سے سبقت لے جاتا ہے۔ یہ بات بچوں کو اچھی طرح سمجھا دینا ضروری ہے۔

ہر ایک کی استعداد کے مطابق اگر ان کی قدر دانی کی جائے تو یہ بات انہیں ہمیشہ ایک دوسرے کے معیار سے مقابلہ کرنے یا پرکھے جانے سے بچا کر رکھتی ہے ہمیں چاہئے کہ ہر اس موقع پر جہاں موازنہ کی نوبت آنے والی ہو انہیں یاد دلایا جاتا رہے۔

ہمیں ایک بچے کا دوسرے سے موازنہ نہیں کرنا چاہئے ہمارا یہ خیال کہ مقابلے کے ذریعے ہم ناکام بچے میں کامیابی کی تحریک پیدا کر دیں گے ایک مہمل فکر ہے۔ یہ عمل کامیاب بچے کو

بھی خطرے میں ڈال دیتی ہے۔ اس میں ایک ڈر پیدا ہو جاتا ہے کہ کہیں وہ بھی ناکامیوں کا منہ دیکھنا شروع نہ کر دے۔

اکثر و بیشتر بچوں میں ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش میں لڑائی رہتی ہے۔ یہ لڑائیاں اسی وقت ختم ہو سکتی ہیں ۔ جب ہم خود طرف داریوں سے گریز کریں۔ بچوں میں تنازعات زیادہ تر والدین کی توجہ اپنی طرف مائل رکھنے کے لئے ہوتے ہیں ، ہمارا مطمع نظر برخلاف اس کے کہ کون صحیح اور کون غلط بچوں کو آپس میں صلح وصفائی کے ساتھ رہنا سکھانا چاہئے۔

اگر بچے آپس میں لڑ رہے ہیں اور شور مچا رہے ہیں اور ہمارے لئے زحمت کا باعث ہیں تو دونوں کو باہر بھیج دیا جائے کہ جب تک لڑائی خود ہی نہ طے کرلیں اندر نہ آئیں۔ ان کے معاملات یا لڑائی میں ہماری دخل اندازی مناسب نہیں۔ اگر ایک شکایت لے کر آتا ہے تو اسے بتا دیا جائے کہ بڑی برائی کی بات ہے کہ آپس میں مصالحت کے ساتھ نہ رہ سکیں۔

> علم اتفاقیہ طور پر حاصل نہیں ہو جاتا۔ اسے منظم طور پر حاصل کیا جاتا ہے اور نہایت سرگرمی کے ساتھ پرورش کی جاتی ہے
>
> ابی جل آدمز

چھپی صلاحیت کو تلاش کر کے اجاگر کریئے

> آدمی اس کا مجموعہ نہیں جو کچھ اس کے پاس ہے بلکہ وہ سب کچھ جو وہ حاصل کر سکتا ہے ابھی تک حاصل نہ کر سکا۔ جین پال سرٹرے

بعض بچے پڑھائی میں باوجود کوشش

کے معمولی گریڈز سے اوپر نہیں لا پاتے۔کلاس میں استاد کی باتوں پر پوری طرح دھیان نہیں دے پاتے۔جس کی بنا پر خاطر خواہ نتیجہ حاصل نہیں ہوتا۔بچوں کے علاوہ بڑے لوگ بھی پوری کوشش کے بعد ناکامی کا شکار رہتے ہیں۔دیگر وجوہات کے علاوہ سب سے بڑی وجہ اپنی چھپی ہوئی صلاحیت کے مطابق راہ اختیار نہ کرنا اور جبلی قوت سے گریز ہے۔

یہ ایک ایسی قوت ہے جو ہر شخص میں موجود ہے مگر جدا جدا۔اگر قدرت نے انواع واقسام کی صلاحیتیں لوگوں میں الگ الگ بانٹنا نہ ہوتا تو دنیا میں موجود رنگینیاں دیکھنے میں نہ آتیں۔قسم قسم کی ایجادات نہ ہوتیں اور انسانی ضروریات فراوانی سے پوری نہ ہوتیں۔

جو بھی اس قوت کو تلاش کر لیتا ہے یا اسے اتفاقاً ہاتھ آ جاتی ہے وہ اپنے اس شعبے میں اعلیٰ وارفع مقام حاصل کر لیتا ہے۔جو اپنی اس قوت کو کسی وجہ سے ڈھونڈ نہیں پاتا۔باوجود امکانی کوشش کے ایک اچھا مقام حاصل نہیں کر پاتا۔

اصل میں یہ ایک قدرت کا عطا شدہ عطیہ فطری قوت ہے جو بہت زیادہ دباؤ ڈالتی ہے کہ اسے قبول کیا جائے۔اگر کسی نے اس کے برخلاف اپنی راہ اختیار کی تو اس کا فطری رجحان جو متواتر اپنا دباؤ ڈالتا رہتا ہے اسے پوری طرح ابھرنے نہیں دیتا اور جو لوگ اس فطری رجحان کے مطابق زندگی کی راہ تلاش کر لیتے ہیں یہ قوت ہر طرف سے اس کی معاونت کرتی ہے۔

اس انفرادی صلاحیت پر کتنا ہی غالب آنے کی کوشش کیوں نہ کی جائے، کسی نہ کسی صورت سے وہ اپنے آپ کو نمایاں کرتے رہنے میں لگی رہتی ہے جیسے ایک آرٹ کی صلاحیت رکھنے والا اگر اس شعبے کو اختیار نہیں کرتا تو جو بھی شعبہ وہ اختیار کرے گا اس میں اسے بھرپور کامیابی حاصل نہیں ہوگی مگر اس کے اندر کا آرٹ جھانکتا ضرور رہے گا۔

کئی شعرا کو دیکھا گیا کہ پچاس ساٹھ سال کی عمر تک شاعری کو انہوں نے خیر باد کہہ رکھا تھا مگر جیسے ہی انہوں نے ریٹائرمنٹ لی اُن میں ودیعت شدہ شاعری عود کر آئی اور چمک اٹھی ان کا شمار پہلی صف کے شعرا میں ہونے لگا۔چرچل دوسری عالمی جنگ کا برطانوی ہیرو ریٹائر ہونے کے بعد ہاتھ میں پینٹ برش لیتے ہی بہترین آرٹسٹ نظر آیا۔اُس کی کئی پینٹنگز شاہکار مانی گئیں۔اگر اس

کی یہ صلاحیت پہلے سے معلوم ہوگئی ہوتی تو اس کے عظیم کارنامے سامنے آجاتے۔

بہرحال ضرورت اس بات کی ہے کہ بچے کی صلاحیت اس کی اوائل عمری ہی میں تلاش کر کے اس سے متعلق شعبوں میں سے کسی ایک پر ڈال دیا جائے تاکہ قدرت کے عطیہ سے مستفید ہوکر انسانیت کے لئے کام کرے۔

ایک سولہ سترہ سالہ بچہ کہتا ہے "جب میں اپنے والد کی گاڑی کے انجن وغیرہ کی صفائی میں مشغول ہوتا ہوں تو مجھے بھوک بھی نہیں لگتی اور گھنٹوں لگا رہتا ہوں۔" اس نے سرعت سے میرین انجینئرنگ کے مراحل طے کئے اور نہایت کم عمری میں اپنے بہت سارے ساتھیوں سے سبقت لے گیا۔

نپولین ہل مشہور کتاب تھنک اینڈ گرو رچ (Think and Grow rich) کا مصنف اسی کتاب میں لکھتا ہے کہ جب میں لکھنے بیٹھ جاتا ہوں پچیس چھبیس گھنٹے لگاتار لکھتے رہنے پر بھی مجھے تھکاوٹ نہیں ہوتی اور نہ ہی ہاتھ سے قلم دور کرنے کو جی چاہتا ہے۔

نپولین ہل لکھتا ہے کہ جب وہ ابھی چھوٹا ہی تھا کہ اس کی ماں کا انتقال ہوگیا باپ اس کی صحیح تربیت نہ کرسکا۔ تیرہ چودہ سال کا جب ہوا تو اس نے طے کیا کہ کاؤبوائے جیسی زندگی بسر کرے۔ گویا کہ پستول ہاتھ میں لے کر گھومتا پھرتا۔ لوگوں کا خیال تھا کہ اس کی زندگی اوباشوں جیسی گزرے گی۔ اسی دوران باپ نے دوسری شادی کرلی۔ لوگ ڈراتے رہے کہ سوتیلی ماں گھر آتے ہی اسے تکلیف میں رکھے گی۔ وہ بھی بہت ڈرا ہوا تھا۔ جب ماں گھر میں داخل ہوئی، اسے دیکھا کہ وہ سہما کھڑا ہے۔ وہ اس کے پاس گئی اسے گلے لگالیا اور بڑی دلجوئی کی "یہ تو بڑا ہونہار بچہ ہے" خلاصہ یہ کہ اس نے اس کی صلاحیت کا اندازہ لگالیا اور اس کے لئے ایک کرسی اور میز کا انتظام کیا اور کاغذ قلم دے کر کہا کہ آج سے تم لکھنا شروع کرو۔ اور پستول اس کے ہاتھ سے لے کر الگ رکھ دیا۔ اس کی سوتیلی ماں کی نظر انتخاب اور دلجوئی نے اسے ایک بڑا محقق اور مصنف بنادیا۔

اس قوت کی تلاش کے سلسلے میں ماہرین نے بہت سی کتابیں لکھی ہیں۔ ایک سادہ اور آسانی سے سمجھ میں آجانے والا فارمولا یہ ہے:

ایک شخص کسی کام کو مادّی کمائی کی لالچ سے کرتا ہے، پیسہ اسے کام کرنے

کے لئے رغبت دلاتا ہے۔ دوسرا اسی کام کو بغیر پیسے کی لالچ سے کرتا ہے، اس میں اس کام کی صلاحیت موجود ہے پیسہ رغبت کا باعث نہیں بنتا، اسے کام سے لگاؤ اور دلچسپی ہے۔ وہ اسے نہایت انہماک اور دل جمعی کے ساتھ انجام دیتا ہے کامیابی اس کے لئے آنکھیں بچھا دیتی ہے۔

اس سلسلے میں بنیادی ضرورت یہ ہے کہ والدین اس موضوع پر موجود کتابیں پڑھیں، اپنی اور اپنے بچے کی پوشیدہ صلاحیت دریافت کر کے مستقبل کو روشن کریں۔ اس فطری صلاحیت میں اپنا دباؤ ڈالنے کی قوت موجود ہے۔ اگر اس صلاحیت کو اجاگر کر لیا جائے تو یہ ان غیر موزوں عادات و اطوار کو جو تربیت کی خرابی کی بنا پر آن پڑی تھیں دور کر دے گی۔ صرف اس بنا پر کہ یہ فقط اپنے ساتھ اچھائیوں کو لے کر چلتی ہے۔ ظاہر ہے، جب برائیوں کو راہ نہیں ملے گی اپنا مقام کھو دیں گی۔ بہر حال ضرورت یہ ہے کہ اس امر کو حالات پر نہ چھوڑا جائے، تا کہ بچے کا مستقبل اپنی آب و تاب کے ساتھ رواں دواں رہے۔

میں ایک مرجھایا ہوا پھول ہوں
تم ابھی کلی ہو، پھولوں کی محفل میں آ جاؤ
اس سے پہلے کہ پژمردگی چھا جائے، آؤ مل کر مسکرائیں
تمہارا ہم نشیں ہوں مگر جلد رخت سفر باندھنے والا ہوں
آرزو تھی کاش دنیا کو فردوس بریں بنا ڈالتے
اے جوانو! ہماری جیسی آرزو پیدا کرو
بہشت کو دنیا کی محفل میں لا بساؤ

قاضی نذر الاسلام

بچے کو انسانیت کے درد کا معالج بنایئے

اگر تم فقط ایک اچھے دوست ہوتے
دنیا کے طاقتور ترین انسان ہوتے

ایمٹ فیکس

بچے کو دکھی انسانیت کی درمانی کے لئے تیار کیجئے۔ یہ ہمارے فرائض میں شامل ہے کہ ہم انہیں انسانیت کے درد کا معالج بنائیں۔ کب تک ہم سسکیاں سنتے رہیں گے اور ہمارے دل نہیں پسیجیں گے۔ انہیں اعلیٰ وارفع علم سے مزین کرائیں تاکہ وہ سوئے ہوئے دلوں میں دکھی انسانیت کی خدمت کے لئے آتشیں ولولہ پیدا کریں۔

دنیا کو مفکرین واسکالرز کی اشد ضرورت ہے۔ وہی لوگ ایسے کام انجام دے سکتے ہیں۔ دنیا کو لاعلمی نے اپنے گھیرے میں لے رکھا ہے۔ جس کی وجہ سے بیشتر انسانیت بے مقصد رسومات، اوہام اور تعصبات میں پھنسی ہوئی ہے۔ صرف دانشمند ہی ہر طبقے اور گروہ میں قابل قبول ہوتا ہے اور ان میں اپنا مقام پیدا کر کے ان باتوں کو دور کر سکتا ہے۔

اپنے بچے کی دلجوئی کیجئے، اس کی چھپی ہوئی صلاحیتوں کو معلوم کرنے میں اس کی مدد کیجئے تاکہ علم کے اعلیٰ مدارج پر پہنچ کر معاشرے کی مسیحائی کرے۔ وسائل کی کمی کو اس امر میں حائل نہیں ہونے دینا چاہئے مصمم ارادہ اپنے راہ کی ہر دیوار کو گرا دینے کی قوت رکھتا ہے۔ فقط ایک پختہ عزم درکار ہے۔

گر خدا داری زغم آزاد شو
از خیال بیش و کم آزاد شو

اقبالؔ

اگر ا...... پر یقین ہے تو کمی وبیشی کے غم سے اپنے آپ کو آزاد سمجھو۔ وہ کارساز اور مسبب الاسباب ہے۔ اس پر بھروسہ رکھو، وہ سب کچھ پورا کر دے گا۔

رہنمائی کے لئے دستور ضروری ہے

بچے سے بات کرنے کے فن سے واقفیت کے بغیر اسے ہم اپنی باتیں سمجھا نہیں سکتے۔ اس کے لئے ہمیں اپنے اندر اتنی سمجھ پیدا کرنا ہوگی کہ اس سے کب بات کی جائے اس کے لئے موزوں موقع وہی ہوتا ہے جب بچہ بات سننے اور سمجھنے کے موڈ میں ہو۔

اس وقت جبکہ وہ کسی بے جا قسم کے کام میں مشغول ہوتا ہے حقیقت میں اس دوران اس پر بغاوت اور شورش کا جذبہ طاری ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ غمگین ہوتا ہے اس لئے عین اُسی وقت اس پر تبصرہ کرنا کبھی بھی کارگر ثابت نہیں ہوتا۔ اس کے لئے بہترین موقع وہ ہوتا ہے جب:

- ......ماحول میں خاموشی ہو۔
- ......بیچ بچاؤ کے لمحات موجود ہوں۔
- ......ہم تنہائی میں باتیں کر رہے ہوں۔
- ......چہل قدمی کے لئے ہم باہر نکلے ہوں۔
- ......سونے سے پہلے ایک آدھ گھنٹے کی دوستانہ گفتگو میں مشغول ہوں۔ وغیرہ

پند و نصائح کے سلسلے میں بات یاد رکھنے کی ہے کہ اگر اس میں دوستی اور خیر خواہی کا جذبہ شامل حال نہ ہوا تو وہ بے مصرف ہوں گے۔ یہ بات بھی بڑی اہمیت کی حامل ہے کہ اصول و اخلاق جو بھی ہم اسے سکھائیں نہ تنہا اس پر لاگو ہوں بلکہ خاندان میں سارے لوگوں پر اسے یکساں جاری کیا جائے۔ کوئی بھی ایسی ترغیب جسے بچہ آسانی اور بہتر طریقہ سے مان لے ذریعہ بنایا جانا چاہئے جیسے:

مسلم عقیدے کی تعلیم دیجیے

فن تربیت فقط نوخیز ذہن کے فطری تجسس کو جگانا ہے تاکہ بعد میں اس کی تسلی ہو سکے۔

اناٹول فرانس

انسان کو اللہ تعالیٰ نے فقط اچھائیوں کا توشہ دے کر دنیا میں بھیجا ہے۔ اس کی سرشت میں برائی نہیں ہے۔ معاشرے کی برائیاں صحیح تربیت نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہو گئی ہیں۔ آدمی جو برا نظر آتا ہے اصل میں اندر سے پریشان ہوتا ہے، مگر اپنی لاعلمی کی وجہ سے اس مسلے کو سمجھ نہیں پاتا!

بچے کو مذہبی بننے کی ترغیب دیں کسی عقیدے کے خلاف اس میں تعصب پیدا نہ کریں اسے صحیح مذہب سے آشنا کرائیں۔ اسے بتائیں:

حقیقی مذہب وہ ہے جو انسان سے متعلق ہر شعبہء زندگی میں اس کے درد کے علاج کی صلاحیت سے بھرپور لائحہ عمل پیش کرے اور اس کی سالمیت کی فکر میں رہے۔

البتہ مذہب کی بابت چند سوالوں کے ذریعہ اس میں تجسس پیدا کرنا ضروری ہے:

- ......کیا وہ دنیا میں حق تلفی اور کشت وخون سے انسان کو بچانے کی صلاحیت رکھتا ہے؟
- ......اگر اس میں بہت سارے نظریے اور اصول موجود ہیں تو عمل سے خارج کیوں ہیں؟
- ......اگر اس مذہب کے رہنماؤں نے ان اصولوں پر عمل کر کے دکھا دیا تو اب خارج از عمل

کیوں ہیں؟ رکاوٹ کہاں ہے؟

- ......اس مذہب کو ماننے والی ملت اس وقت سرد کیوں پڑی ہوئی ہے؟
- ......ترقی کی راہوں سے کیوں دور ہے؟

اے میرے مولا!
غنی عیش وعشرت میں غوطہ زن ہیں
غریب اپنے فقر میں غرق تیری طرف رخ کیے ہوئے ہیں
آج تیری رحمت سے محروم
اے سرور میرے! تجھے ہم نے کھو دیا
کوئی ہے جو دوسروں کی محبت میں سرشار ہو!

قاضی نذرالاسلام

ایک خودسر وخودخواہ حکمراں یا سیاست دان کیوں ظلم کرتا ہے؟ وہ غریب عوام کی مجموعی طاقت کو سمجھتا ہے اور اس سے خوف کھاتا ہے اسی لئے:

- ......وہ انہیں متعدد طریقوں سے بانٹ کر رکھتا ہے اور آپس میں پھوٹ ڈال کر لڑواتا رہتا ہے۔
- ......انہیں ہر طرف سے پس ماندہ رکھتا ہے۔
- ......انہیں علم سے دور رکھتا ہے۔
- ......اجرت کم دے کر اُن کی سوچ کو کمزور بنا دیتا ہے۔
- ......غلط ترغیبات دیتا ہے۔
- ......ایک دوسرے کے خلاف بھڑکاتا ہے۔
- ......ڈنڈے کے زور پر قابو میں رکھتا ہے۔

جب مذہب میں انسانیت کو سالم رکھنے کی صلاحیت موجود ہے تو ظالم کیوں آزاد ہے؟ ظلم کا پلڑہ بھاری کیوں؟

یہ ایک بڑی سازش ہے..... بیشتر علماء نے صرف علماء کا لبادہ پہن رکھا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر ظالموں کے ایجنٹ ہیں، ان کے ٹکڑوں پر پل رہے ہیں۔ انہوں نے ظالم کی سازش کے تحت:

سیاست کو مذہب سے جدا کر دیا ہے

جبکہ مذہب سراسر سیاست ہے

انسان کی انسانیت کو بیدار کرنے کی سیاست۔

یہ نام نہاد علماء لوگوں میں تعصب پیدا کر کے ایک دوسرے کو لڑوانے اور تفرقہ ڈلوانے کے ماہر اور آگے آگے ہیں۔ ان سے بھلائی کی امید بے سود ہے۔

بہر حال، چونکہ گھر سے باہر کا ماحول عام طور پر بد اخلاقی اور برائیوں سے بھرا پڑا ہے اور بچے کو اس میں ہر حالت میں قدم رکھنا ہے، گھر و خاندان اور معاشرے میں خالص مذہبی ماحول کا مستقل انتظام اشد ضروری ہے۔ اگر بچے کو ایک ایک کر کے معاشرے کی برائیوں کو اس کے مقابلے کی اچھائیوں کے موازنے کے ساتھ بتائی نہ گئیں تو احتمال ہے کہ وہ انہیں زندگی کا ایک طرز سمجھ کر قبول کر لے۔

رہی بات اس دنیا کے بعد کی زندگی کی تو چھوٹے بچے کو اسے سمجھانے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے کہ کہیں اس کا ننھا ذہن ایک ان دیکھی دنیا کے خوف میں مبتلا ہو کر اپنے اندر جذبہء افسردگی پیدا کر لے، جو شائد اس کی ترقی اور آگے بڑھنے کی قوت اور صلاحیت میں رخنہ ڈال دے۔ ایک نئی آفت کو بھگتنے کا احساس اس کی خوشیوں میں حائل ہو سکتا ہے اور شائد مذہب کی طرف سے اس کے اندر احساس نفرت ابھر آئے۔

ایک بات یہاں جو خاصی خوش آئند ہے وہ یہ کہ خاندان کی بڑی بوڑھیاں رواروی میں اچھائی اور برائی کی نسبت جنت اور دوزخ سے دے کر سمجھا دیتی ہیں اور بچہ زیادہ گہرائی میں نہیں جاتا۔ بہرحال اگر بچہ دوزخ اور بہشت کی بابت پوچھے تو اسے ٹال دینا خطرے سے خالی نہیں۔ بات مبہم رہ جائے گی اور اذیت دیتی رہے گی۔ اس لئے انہیں بتا دیا جائے کہ اللہ تعالیٰ کام کرنے والوں کی مدد کرنے اور تواضع کے لئے انعام کے طور پر بہترین چیزیں دینے کا وعدہ کیا ہے تاکہ لوگوں کو صرف اچھائی کرنا یاد رہے اور لوگوں کو ظلم وغیرہ کا مرتکب ہونے سے بچانے کے لئے ڈرایا ہے تاکہ وہ اس سے دور رہیں۔ ورنہ انہیں اچھی چیزیں بالکل نہیں دے گا اور وہ لوگ ہمیشہ تکلیف میں رہیں گے۔ چھوٹے بچے اتنی وضاحت پر آسودگی محسوس کرتے ہیں اور زیادہ سوال نہیں کرتے۔

ہر کام کو سلیقے سے اور بالترتیب تکمیل کو پہنچاؤ

کارنٹ بین

اوائلِ طفلی سے شروع کی ہوئی تربیت کمال بلوغیت کو پہنچاتی ہے

محققین کے مشاہدے کے مطابق بچے جن کی پرورش اعلیٰ درجے کے تربیت دینے والے اداروں میں کم از کم چھ ہفتے ہی سے شروع کر دی جاتی ہے بڑے ہو کر وہ بہتر زندگی گزارتے ہیں۔ پروفیسر گریگ راموے ماہر نفسیات الباما یونیورسٹی جنہوں نے اوائل عمری سے لے کر اکیس سال تک ۱۱۱ بچوں پر ۱۹۷۲ء سے تجربات شروع کئے تھے، یہ نتائج اخذ کئے ہیں:

- ......اعلیٰ درجے کے ڈے کیئر کے بچوں نے جن کی تعداد ۵۴ تھی ان ۵۷ بچوں کے مقابلے میں جن کی عام حالات میں تربیت ہوئی تھی کہیں زیادہ مارکس حاصل کئے۔
- ......زبان اور حساب میں ان کی کارکردگی شروع سے آخر تک نہایت اچھی رہی۔

- ......ان میں صلاحیت موجود تھی کہ وہ کم از کم ماسٹرز ڈگری تک اپنی تعلیم ضرور جاری رکھیں۔
- ......انہوں نے شادی کرنے میں جلدی نہیں کی۔

ان تجربات سے اس بات کی قوی نشان دہی ہوتی ہے کہ کم عمر بچوں کی تربیت کرنے والے اچھے اداروں اوران سے متعلق پروگراموں سے دوررس فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ پیش رفتہ دنیا نے اسے بڑی تیزی سے اپنانا شروع کردیا ہے۔
اس کے لئے حکومت کے اقدام کا انتظار نہیں کرنا چاہئے۔ بلکہ محلے کے لوگ مل کراس کا خود بندوبست کرسکتے ہیں۔ لوگوں کواس کے فوائد سے آگاہ کرکے اس مقصد کے لئے متحد کیا جاسکتا ہے۔

بچوں میں دوست بنانے کا جذبہ پیدا کیجئے

از محبت می شود پائندہ تر
زندہ تر، سوزندہ تر، تابندہ تر
اقبالؔ

(یہ محبت ہی ہے جس سے انسان استحکام، تحرک، احساسِ دردِ انسانی اور اپنی درخشانی میں عروج کو پہنچتا ہے)

رٹگرز یونیورسٹی کے مارس جے الیاس کا تجزیہ ہے کہ بچوں کا دوست بنانا ایک مثبت ذہنی عمل ہے اس سے آئندہ کے لئے تعلقات قائم ہوتے ہیں۔ جو امدادِ باہمی کے

لئے راہ پیدا کر کے مسائل کو حل کرنے میں بے حد مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

بچے کس طرح دوستی کو نقصان پہنچاتے ہیں؟

والدین خود اس کا مشاہدہ کر سکتے ہیں:

دوسروں کی ضروریات، احساسات اور حقوق کا پورا نہ کرنا، یعنی معاشرتی ضرورت سے گریز۔ بچے یہ کہہ کر ٹال دیتے ہیں "پتہ نہیں ہمارے ساتھی مجھ سے کیوں ناراض ہیں مجھے سب سے آگے لائن میں کھڑا ہونا تھا اس لئے وہاں کھڑا ہو گیا اس میں کون سی بڑی بات تھی۔ وہ لوگ بہت زیادہ حساس ہیں۔"

معلومات کا فقدان: میل جول کے لئے ایک ہاتھ لے اور ایک ہاتھ دے کا سلیقے میں اضافہ ضروری ہے۔ بچہ کہتا ہے جب میں بچوں کے درمیان ہوتا ہوں، میرے سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا بات کروں۔ اگر بولتا ہوں تو بے وقوفی کی بات نکلتی ہے۔ جب وہ مجھے تنگ کرتے یں میرے سمجھ میں کوئی بات نہیں آتی کہ کیا کہوں یا کیا کروں۔ عجب مشکل میں پڑ جاتا ہوں۔"

معاشرے میں ملنساری کی کمی: میں جانتا ہوں کہ کیا کروں مگر وقت پر گھبرا جاتا ہوں۔ ایسے بچے وقت آنے پر بدحواس ہو جاتے ہیں، ان میں سرد مہری پیدا ہو جاتی ہے، ہاتھ پیر پھول جاتے ہیں، موقع آنے پر مات کھا جاتے ہیں اور مل جل کر نہیں رہ پاتے۔ وہ کہتے ہیں میری ان کو ضرورت نہیں مجھ میں اتنی قابلیت نہیں کہ ان کا سامنا کروں اور گھل مل جاؤں۔ اب وہی کروں گا جو میں خود چاہوں گا مجھے دوسروں کی پرواہ نہیں۔

دوستی کیسے کاشت کی جائے۔

بچے کی صلاحیتیں جو آپ نے اس سے مل کر تلاش کی ہیں، اسے سمجھائیں۔ اس کی سابقہ کارکردگی جس میں اس نے کامیابی حاصل کی تھی حقائق کے پیش نظر اسے یاد دلائیں۔ یہ اس میں تحفظ کی کمی کا جو احساس پیدا ہو گیا تھا عبور حاصل کرنے میں مدد کرے گی اور اس میں خود اعتمادی پیدا ہو گی۔

انہیں موافق موقعوں سے متعارف کرائیے۔ ہمسائیوں، اسکول کے ساتھیوں اور دوسرے لوگوں سے ملنے میں اس کی مدد کیجئے، قریب کے بچوں کے ۔، وہ نئے بچوں سے تعلقات قائم کرنا مفید ثابت ہوتا ہے مذہبی اداروں، اسکاؤٹنگ میں شمولیت دیرپا ، رفیتی دوستی کا شوق پیدا کرتا ہے۔

دوستی کے ساتھ چلنے میں مندرجہ ذیل نکات سمجھائیے۔

- ......اپنے وعدوں کو پورا کرو۔
- ......لوگوں کو بتاؤ کہ تم انہیں پسند کرتے ہو۔ (ان کی اچھی کارکردگی کو)۔
- ......ان کی باتوں کو دھیان سے سنو۔
- ...... جب وقت آن پڑے حدود سے بڑھ کر مدد کے لئے کھڑے ہو جاؤ۔
- ......اگر تمہاری ذات سے کسی کے جذبات کو ٹھیس لگتی ہے جلد تر معذرت خواہی کرو۔
- ......اکڑ اور غرور سے کبھی بھی کام نہ لو۔
- ......اگر کوئی چیز ادھار لو، جلد تر اور اچھی حالت میں واپس کرو۔
- ......مسائل میں ان سے مشورہ کرو۔
- ......اپنی چیزوں میں ان کا حصہ رکھو، تحفے دو۔
- ...... ہر معاملے میں دوست کے پسند اور ناپسند کا خیال رکھو۔
- ......دوستوں کی غیبت نہ کرو۔
- ......ایک دوست کی دوسرے کے سامنے بے حرمتی نہ کرو۔

اکثر بچے والدین کا کہنا نہیں مانتے۔اس سلسلے میں ان کے استاد یا بچوں سے مربوط کسی ماہر نفسیات سے مشورہ کرنا مفید ہوگا۔ہوسکتا ہے کہ اس طرح بہت سی اور باتیں کھل کر سامنے آ جائیں جو مفید ثابت ہوں۔اس معاملے میں دیر نہ کی جائے تاکہ بچہ جلد تر دوست بنانے کے قابل ہو جائے یہ بات ہمارے لئے بھی آسودگی کا باعث ہوگی۔

حالات انسان کو پیدا نہیں کرتے
انسان خود حالات پیدا کرتا ہے

بنجامن ڈزرائیل

درسِ اصلاح

جو بھی ماں باپ پہ احسان کیا کرتے ہیں
حق کے وہ تابعِ فرمان ہوا کرتے ہیں
کیسے ہو تربیت اولاد کی! اچھے ماں باپ
درس یہ آلِ محمدؐ سے لیا کرتے ہیں

ڈاکٹر ماجد رضا عابدی

۵

موثر ہونے کیلئے طرز گفتگو بدلئے

موثر طرز گفتگو ۵

فہرست باب ۵

۵

موثر ہونے کے لئے طرز گفتگو کو بدلئے

دوسروں کی ہر وہ بات جو ہم کو تکلیف دیتی ہے ہمیں اپنی شناخت کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔

کارل جنگ

عام طور پر ہم والدین جس طرح اپنے بچوں سے بات کرتے ہیں۔ جائزہ لینا ضروری ہے۔ بیشتر ہم جو بھی بات بچوں سے کرتے ہیں ہمارے منہ سے نکلے ہوئے الفاظ جو اثرات ان پر مرتب کرتے ہیں زیادہ تر بروقت ہم ان پر غور کرنے سے قاصر رہتے ہیں اس لئے کہ یہ عمل ہم سے عام طور پر غیر ارادی طور پر سرزد ہوتا ہے۔ اس کی وجوہات میں ایک یہ ہے کہ اس طرز گفتگو کو ہم اپنے بچپنے سے دیکھتے چلے آئے ہیں یہ ہماری گھٹی میں پڑ گیا ہے اور ہماری عادت کا حصہ بن چکا ہے۔ آیئے ہم کچھ غور وفکر سے کام لے کر دیکھیں کہ ان کے مضمرات کیا ہیں۔ چونکہ بچوں اور اپنے درمیان جو مسائل پیدا ہوتے ہیں ہم اب تک کافی نظر ڈال چکے ہیں ان کی فقط ایک لسٹ مرتب کرتے ہیں۔ ان پر نظر ثانی سے شائد اپنے اور بچے کے درمیان رابطہ میں کوتاہیوں ولغزشوں سے آگاہ ہوسکیں:

حکم دینا، ہدایت جاری کرنا۔

تنبیہہ کرنا، دھمکی دینا، برا بھلا کہنا۔

ناصحانہ گفتگو کرنا، تاکید کرنا۔

لیکچر دینا، منطق بگھارنا، تجزیہ نگاری کرنا۔

تنقید کرنا، الزام لگانا، باز پرس کرنا۔

بے جا تعریف کرنا۔

بچے کی باتوں سے لامحالہ متفق ہونا۔

دل جوئی کرنا، ہمدردی کرنا۔

اصل بات سے ہٹ کر بات کرنا، مصنوعی طرز کی باتیں کرنا وغیرہ

اس طرز سے باتیں کرنے کا کیا ردعمل ہوتا ہے، بچہ اپنے دل میں کیا رائے قائم کرتا ہے، ایک سرسری سا جائزہ:

- ......آپ کو ہمارے احساسات کا کوئی خیال نہیں۔
- ......آپ ہمیں کبھی قبول نہ کر سکے۔
- ......آپ سمجھتے ہیں کہ صرف ہماری ہی غلطی ہوتی ہے۔
- ......آپ کو مجھ پر اعتبار نہیں۔
- ......آپ مجھے بے وقوف بنا رہے ہیں۔
- ......آپ مجھے کُھل کر بات کرنے کا موقع ہی نہیں دیتے۔
- ......آپ مجھے ہر بات کا قصوروار ٹھہرا دیتے ہیں۔
- ......آپ کبھی بھی غور نہیں کرتے کہ آپ کا رویہ میرے ساتھ درست نہیں۔

ہمیں قدرت کی کاملیت پر اس قدر اعتبار ہونا چاہئے کہ یقین ہو جائے کہ فضاء بسیط میں موجود نظم نے جو تجسس ہم میں پیدا کیا ہے، وہی نظم ہمیں اطمینان دے سکے۔

ایمرسن

ناصحانہ، تاکیدی، اور منطقیانہ لیکچر بازی کا طرز

والدین کا تاکید کرتے رہنے اور مشورہ دیتے رہنے کے طرز سے بچوں کو اشارہ ملتا ہے: ''ہم کو یہ لوگ اپنے سے کم تر سمجھتے ہیں۔'' یہ بات بچے میں احساسِ کمتری پیدا کرتی ہے اس کے سوچنے کی صلاحیت معدوم ہو جاتی ہے اور وہ ہر مسئلے میں دوسروں کی رائے سے اتفاق کرنا سیکھ جاتا ہے ''پاپا پھر مجھے کیا کرنا چاہئے''۔ بچہ اپنی سوچ پر انحصار کرنا چھوڑ دیتا ہے اور اکثر حقیقتوں سے منہ موڑ لیتا ہے۔

والدین کی نصیحتیں بچوں میں اشتعال انگیزی کا باعث بن جاتی ہیں ''مجھے پسند نہیں کہ کوئی بتائے کہ کیا کرنا ہے'' والدین کے خلاف یہ جذبہ اسے ستاتا رہتا ہے اور کام کاج میں اس کی طبیعت نہیں لگتی۔ اکثر بچے اپنی ذہنی اپج کو بروئے کار لانے میں قاصر رہتے ہیں۔

رائے قائم کر کے تنبیہ کرتے رہنا اور الزام تراشی وغیرہ

بچے کے ساتھ اس قسم کے رابطے کا طرز نہایت نقصان دہ ہے، یہ بچے کو کوتاہ نظر و ناکارہ و بے وقوف و بے اعتماد اور بے مصرف بنا دیتا ہے جن الفاظ کے ساتھ بچے کی تنقید کی جائے گی ویسا ہی بچہ بن جائیگا۔ ''ہمارے والدین بار بار مجھے بتاتے ہیں کہ میں برا ہوں، ظاہر ہے برا ہی ہوں گا تب ہی تو وہ کہتے ہیں۔'' دیکھا گیا ہے کہ ایسے ماحول میں پلے بچے معاشرے میں گھل مل نہیں پاتے، نہ آنکھ ملا کر بات کر سکتے ہیں، لوگوں سے ملنے جلنے سے کتراتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر انہیں کوئی برا بھلا بھی کہے تو وہ جواب دینے سے قاصر رہتے ہیں۔

بڑوں کی طرح بچے بھی پسند نہیں کرتے کہ ان کی شخصیت کو جانچا یا پرکھا جائے۔ اس طریقے سے جب ان سے رابطہ قائم کیا جاتا ہے تو والدین کی طرف سے ان میں نفرت پیدا ہو جاتی ہے، چاہے ان کی تشخیص صحیح کیوں نہ ہو۔

بچوں کی باتوں سے اتفاق کرتے رہنا اور تعریف کا انداز

اس کے برے اثرات پر ہم نظر ڈال چکے ہیں کہ یہ بچوں میں خودستائی اور غرور کا جذبہ ابھارتے ہیں اور معمولی سی بھی تنقید مصیبت کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔ بچے جن کی بہت زیادہ تعریف رہتی ہے۔ وہ اس پر انحصار کرنے لگ جاتے ہیں اور اس کا مطالبہ بھی کرتے ہیں۔ ''امی آپ نے کچھ بھی نہیں کہا، میں نے کمرے کی صفائی کی، میں اچھا بچہ ہوں نا؟'' اگر تعریف نہ کی گئی تو مضمحل ہو جاتے ہیں۔ یہ بات ان کی آئندہ زندگی کے لئے ناکامی کا پیش خیمہ بن سکتی ہے۔ اہلکاران بھی اکثر شکایت کرتے ہیں کہ ان کی کسی خوبی سے انجام دیئے کام کو تحسین کی نظروں سے نہیں دیکھا جاتا۔ نتیجتاً کام میں ان کا جی نہیں لگتا، ان کی کارکردگی گرتی چلی جاتی ہے اور ترقی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔

اتنا کچھ سمجھ لینے کے بعد ہم بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہمارا اپنے بچوں کے ساتھ اس قسم کا رویہ ان سے دوری اور جدائی کے علاوہ کچھ بھی نہیں دے سکتا۔ بچہ ہمارے اس انداز سے ناامید ہو جاتا ہے اور ہم سے تعلقات قائم رکھنا بے سود سمجھنے لگ جاتا ہے۔ وہ ذہنی طور پر اپنے اور ہمارے درمیان دروازہ بند کر لیتا ہے۔

جہاں میں دانش و بینش کی ہے کس درجہ ارزانی
کوئی شے چھپ نہیں سکتی کہ یہ عالم ہے نورانی

اقبالؔ

کس طرح سنا جائے کہ بچہ ہم سے بات کرے؟

ڈاکٹر تھامس گارڈن نے اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے اپنی کثرت سے بکنے والی کتاب پیرنٹس افکٹیونس ٹریننگ (Parent's Effectiveness Training) میں ایک طولانی گفتگو کی ہے ضرورت ہے کہ اس سے کچھ استفادہ کرتے چلیں۔

سرگرم سماعت: (گرم جوشی کے ساتھ باتیں سننا) ان کا کہنا ہے کہ سرگرم سماعت کے ذریعہ بچہ خود باتیں کرنے لگ جاتا ہے اور اپنے مسئلے کا حل اس طرح کی بات چیت سے بغیر کسی کے بتائے ہوئے نکال لیتا ہے۔ ان کی دی ہوئی مثالوں میں سے چند پر نظر ڈالتے:

غیر موثر طریقہ

بچہ۔ میرا دوست آج میرے ساتھ نہیں کھیلے گا۔ وہ کبھی بھی ایسی بات نہیں کرتا جو میں چاہتا ہوں۔

ماں۔ تم خود وہ کام کیوں نہیں کرتے جو وہ چاہتا ہے؟ تمھیں سیکھنا چاہیے کہ کس طرح اپنے دوستوں کے ساتھ چلو۔

بچہ۔ جو کچھ وہ کرتا ہے مجھے پسند نہیں۔ میں اس گدھے کے ساتھ نہیں چل سکتا۔

ماں۔ جاؤ پھر کسی اور کو ڈھونڈ لو، اگر گندگی کے ڈھیر بننا نہیں چاہتے۔

بچہ۔ گندگی کا ڈھیر وہ ہے میں نہیں۔ مگر دوسرا اور کوئی ہے بھی نہیں جس کے ساتھ کھیلا جائے۔

ماں۔ تم تھک جانے کی وجہ سے پریشان ہو، کل تم بہتر محسوس کروگے۔

بچہ۔ میں تھکا ہوا نہیں ہوں، کل مجھ میں کوئی تبدیلی نہیں آسکتی۔ آپ نہیں جانتیں کہ میں کس قدر اس بددماغ سے نفرت کرتا ہوں۔

ماں۔ باتیں بند کرو۔ اگر آئندہ کبھی میں نے تمہارے دوستوں کی بابت ایسی باتیں سنیں تو تمہیں پچھتانا پڑے گا۔

بچہ۔ (روٹھی ہوئی شکل بنا کر جاتے ہوئے) مجھے ایسے پڑوس سے نفرت ہے۔ کاش ہم یہاں سے اور کہیں چلے جاتے۔

موثر طریقہ: سرگرم سماعت ہے (ہمہ تن گوش ہونا)

بچہ۔ آج میرا دوست میرے ساتھ نہیں کھیلے گا۔ وہ کبھی بھی کچھ نہیں کرتا جو میں چاہتا ہوں۔

ماں۔ تم غالباً اس سے ناراض ہو؟

بچہ۔ بالکل ایسا ہی ہے۔ میں اس کے ساتھ کبھی بھی کھیلنا پسند نہیں کروں گا۔ اسے میں اپنا دوست نہیں بنانا چاہتا۔

ماں۔ تم اس سے اتنا ناراض ہو کہ اسے دوبارہ دیکھنا پسند نہیں کرو گے؟

بچہ۔ بالکل صحیح ہے۔ لیکن اگر میں اس سے دوستی نہ رکھوں، مجھ سے کھیلنے والا کوئی اور نہیں ملے گا۔

ماں۔ تمہیں اس بات سے نفرت ہے کہ تمہارے ساتھ کھیلنے والا نہ ہو؟

بچہ۔ ہاں۔ میرا خیال ہے کہ مجھے اس کے ساتھ میل جول رکھنا پڑے گا، مگر میرے لئے بہت مشکل ہے کہ اپنے آپ کو غصہ ہونے سے بچالوں۔

ماں۔ تم اس کے ساتھ بہتر میل جول رکھنا چاہتے ہو؟ مگر تمہارے لئے مشکل ہے کہ غصے سے اپنے آپ کو بچالے جاؤ۔

بچہ۔ میں کبھی بھی ایسا کرنا نہیں چاہتا تھا، لیکن جب وہ ہر وقت وہی کرنے کو تیار ہو جاتا ہے جو میں چاہتا ہوں اور مجھے ڈانٹنے کا موقع ہی نہیں ملتا۔

ماں۔ وہ ایسا نہیں ہے کہ تم اس پر دباؤ ڈال سکو؟

بچہ۔ یقیناً وہ ایسا نہیں ہے۔ وہ بچہ ہے مگر وہ بڑا شوخ ہے۔

ماں۔ تم اسی طرح اسے پسند کرتے ہو؟

بچہ۔ جی ہاں مگر میرے لئے مشکل ہے کہ اس سے تحکمانہ طرز سے پیش نہ آؤں۔ اس کا میں بہت عادی ہو چکا ہوں۔ شاید ہم اس قدر نہ لڑیں اگر میں کبھی کبھی اسے اپنا طرز اختیار کرنے دوں۔ میرا خیال ہے کہ یہ بات بہتر ثابت ہوگی۔

ماں۔ تمہارا خیال ہے کہ کبھی کبھی تم اسے برداشت کرو؟ یہ بہتر ہوگا۔

بچہ۔ ہو سکتا ہے اس کی کوشش کروں گا!

اس طرح ہمیں اندازہ ہوا کہ بچے کا غصہ جاتا رہا۔ اس نے اپنے مسئلے کو اپنے اندر جھانک کر دیکھا اور حل کو خود ہی نکال لینے میں کامیاب ہو گیا۔

سرگرم سماعت کی ایک اور مثال:

بچہ۔ اف! میری انگلی جل گئی۔ امی۔ میری انگلی جل گئی، بڑی تکلیف ہو رہی ہے (روتے ہوئے) اف! اف! بڑی تکلیف ہو رہی ہے۔

ماں۔ او، ہو۔ بیٹے کو بڑی تکلیف ہو رہی ہے، جلنے سے حقیقت میں تکلیف ہوتی ہے۔

بچہ۔ ہاں دیکھئے کس بری طرح جل گئی ہے۔

ماں۔ میرا خیال ہے کہ بری طرح جل گئی ہے۔ اس لئے سخت تکلیف ہو رہی ہے۔

بچہ۔ (رونا بند کر دیتا ہے) جلدی سے اس پر کچھ لگائیے۔

ماں۔ ضرور، میں کچھ برف لاتی ہوں وہ اسے ٹھنڈک پہنچا دے گا، اس کے بعد مرہم لگا دیں گے۔

اس عام گھریلو حادثے کے حل کرنے میں ماں نے محض دلاسے سے کام لیا۔ یہ نہیں کہا یہ زیادہ نہیں جلی ہے بلکہ بچے کے احساسات کو احترام کی نگاہوں سے دیکھا کہ وہ حقیقت میں بری طرح جل گیا ہے اور اسے تکلیف ہو رہی ہے۔

عام طور پر ایسی حالت میں جو ماں باپ کا برتاؤ ہوتا ہے:

''بچے نہ بنو۔ رونا بند کرو۔'' وغیرہ، یہ سراسر ایک تحکمانہ انداز ہوتا ہے۔ موجودہ صورت میں ماں نے تحرک آمیز روش اختیار کی، جو خاصی پر اثر ثابت ہوئی۔

بچہ ایک تکلیف دہ مسئلے سے دوچار ہوا ہے درد کا اظہار اس کا حق ہے

ماں نے اس صورت حال کا حقیقت مندانہ تجزیہ کیا:

''میں اپنے احساسات کا انکار نہیں چاہتی۔'' یہ بات بچے کے دل میں ماں کی طرف سے حقیقی جذبات ابھارتے ہیں اور وہ اس میں ماں کی نسبت سے ہمدردانہ رویہ پاتا ہے۔

''مجھے (ماں) قبول کرنا ہے کہ وہ جل گیا ہے اور اسے تکلیف ہو رہی ہے۔ میں اس کا اندیشہ مول لینا نہیں چاہتی کہ اس کے احساسات کو جھٹلاؤں اور اسے ندامت کا احساس دلاؤں۔''

یہ بات تجربے میں آچکی ہے کہ جب بچے کو پتہ چل جاتا ہے کہ اس کے والدین کو اس کی تکلیف کی شدت کا اندازہ ہو گیا ہے اسے تکلیف کا کتنا ہی احساس اور خوف کیوں نہ ہو وہ رونا بند

کر دیتا ہے یہی وہ دلاسہ ہے جو اسے چاہئے ہوتا ہے۔

اکثر بچے والدین سے اپنے مسائل کو اختصار کے ساتھ بیان کرتے ہیں مگر ان کے وہ مسائل شدید ہوتے ہیں۔ سرگرم سماعت والدین کو ایسا طریقہ مہیا کرتا ہے کہ وہ بچے کے ساتھ مسئلے میں شامل ہو کر اس کی مدد کرتے ہیں وہ اس طرح کہ بچہ مسئلے کی خود تشریح کرتا ہے اور خود ہی اس کے حل کے لئے قدم اٹھاتا ہے۔

اس کے علاوہ اس فن سرگرم سماعت کے ذریعہ بچے اپنے اندر قوتِ استدلال بھی پیدا کر لیتے ہیں اور آئندہ زندگی میں آنے والے مسائل، ان کے اپنے اور دیگر معاشرتی مسائل جیسے جرائم، بلوہ، پولیس کے جارحانہ طرز، کثافت، قتل و غارت گری، نسلی مسائل، ازدواجی مسائل وغیرہ کا آسانی سے حل پیدا کر سکتے ہیں۔

اکثر والدین اس فن کا کامیابی کے ساتھ فائدہ نہیں اٹھا پاتے۔ اس کی وجہ صرف یہ ہوتی ہے کہ ان کے ارادے درست نہیں ہوتے۔ وہ اس کے ذریعہ بچوں کو اپنے طرز پر سوچنے یا چلانے کا کام لیتے ہیں۔

دوسری وجوہات میں سے ایک وجہ رٹو طوطے کی طرح بات کو ٹھنڈے جذبات کے ساتھ دہرا دینا ہوتا ہے۔ جیسے:

مثال ۱۔

بچہ۔ بڑے جب کھیلنے لگتے ہیں تو ہم چھوٹے بچوں کو کھیلنے کا موقع نہیں ملتا۔

(الف) والد۔ آپ کو بڑے بچوں کی وجہ سے کھیلنے کو نہیں ملتا۔ (طوطے جیسا طرز)

(ب) والد۔ آپ بھی کھیلنا چاہتے ہیں مگر آپ کو احساس ہوتا ہے کہ آپ کے ساتھ انصاف نہیں ہوتا اس لئے کہ بڑے بچے کھیل سے الگ کر دیتے ہیں (اس بات کی اور تشریح کر دی)

مثال ۲۔

بچہ۔ میں کلاس میں اچھا چل رہا تھا مگر اب بالکل نیچے چلا گیا ہوں۔
جو بھی کرتا ہوں کارگر ثابت نہیں ہوتا۔ کوشش کرنے سے کیا فائدہ؟

(الف) والد۔ آپ پہلے سے کمتر ثابت ہو رہے ہیں اور جو کچھ بھی کرتے ہیں بے کار ثابت ہوتا ہے۔ (طوطے جیسا طرز)

(ب) والد۔ آپ بددل ہو گئے ہیں اور کوشش کرنا چھوڑ دینا چاہتے ہیں (اسی کی بات کو اسی پر ڈال رہے ہیں)

اس کے لئے والدین کو پریکٹس کرنا ہوگی کہ سرگرم سماعت کو کس طرح صحیح طور پر کام میں لائیں اگر ہو سکے تو ڈاکٹر تھامس گارڈن کی متذکرہ کتاب کا مطالعہ کیا جائے۔

گہری ہمدردی کے ساتھ سننا

اس سننے کے طریقے میں جو بات رکاوٹ پیدا کرتی ہے وہ سرگرمی اور ہمدردی سے نہ سننا اور بچے کے احساسات کو محسوس نہ کرنا ہے۔

یہ ایک فطری سی بات ہے: ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ جب وہ کسی سے باتیں کرے تو اس کے احساسات کو پوری طرح سمجھا جائے۔ خاص طور پر بچے اس بات کے منتظر رہتے ہیں جو بھی ان کی باتیں ہوتی ہیں اپنے اندر خوشی، نفرت، مایوسی، محبت، پریشانی، غصہ، فخر، جھنجھلاہٹ، غمگینی وغیرہ کے احساسات لئے ہوتی ہیں۔ وہ ہمدردی کے خواستگار ہوتے ہیں۔ جب والدین پُر معنی ہمدردی کو بروئے کار نہیں لاتے، وہ سمجھتے ہیں کہ ان کے لئے اس وقت جو بات نہایت اہم ہے (یعنی ان کے احساسات کو صحیح طور پر سمجھنا) وہی نہیں ہو رہا ہے۔

بات اس طرح کی جائے کہ ان کے جذبات کو چھو لے

موقع کی موزونیت بڑی اہمیت رکھتی ہے!

اگر بات غیر موزوں وقت پر کی جائے گی تو اپنا اثر کھو بیٹھے گی۔ اکثر ایسے اوقات ہوتے ہیں کہ بچہ بات نہیں کرنا چاہتا وہ کچھ دیر اکیلا رہنا چاہتا ہے، اس وقت جو بات بھی کی جائیگی موثر نہ ہوگی۔ یہ بات بڑی اہمیت کی حامل ہے۔

اگر ہم جلدی میں ہیں اور اس سے بات کرنا چاہتے ہیں۔ بات بن نہ سکے گی، کیونکہ جب تک آپ اس کی پوری بات نہ سنیں اور اس کے احساسات کا پوری طرح جائزہ نہ لے سکیں کوئی خاطر خواہ نتیجہ اخذ نہ ہو پائے گا۔ اسی طرح اگر بچہ جلدی میں ہے اس سے کوئی بھی بات کرنا مفید نہ ہوگا۔ اس لئے زبردستی بات کرنے سے گریز ضروری ہے۔

بات کس طرح کی جائے کہ بچہ غور سے سنے

بچے اس بات کو پسند نہیں کرتے کہ انہیں بتایا جائے کہ وہ کیا کریں۔ یعنی اگر انہیں ان کے مسائل کا حل بتایا جائے تو ان کے سمجھ میں یہ آتا ہے کہ اسے وہ کرنا ہے جو ہم سوچتے ہیں یا چاہتے ہیں کہ وہ کرے۔ اگر بچہ ہر بات ماں باپ کی بتائی ہوئی راہ پر چل کر کرے تو پھر وہ خود اعتمادی اور ذمہ داری سے بطور خود کیسے کام کرنا سیکھے گا؟

اس طرح تحقیری وتنقیدی یا اس سے ملتے جلتے الفاظ اس کی شخصیت کو گرا دیتے ہیں۔ یہ الزام تراشی اور ملامت کے مترادف ہوتے ہیں۔ ایسی باتوں کو بچے اکثر ناقص سمجھنے لگ جاتے ہیں اور ان میں والدین کی طرف سے بدگمانی پیدا ہوتی جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں بچے کے جوش اور ولولے میں گراوٹ آجاتی ہے۔

کیا ہم بچے پر اپنی بات ٹھونس کر ہی جیت سکتے ہیں؟

اکثر ہم غور کرتے ہیں کہ چھوٹی چھوٹی باتوں کا کتنا بڑا نتیجہ سامنے آتا ہے۔ مجھے اشتیاق ہوتا ہے کہ سوچوں، کوئی بات چھوٹی نہیں ہوتی۔

بروس بارٹن

اس سے پہلے کہ ہم آگے بڑھیں، آیئے اثراندازی و اثر پذیری کی بابت کچھ غور و فکر کریں:

وہ کیا بات ہے جو ایک دوسرے کو دور کر دیتی ہے؟

اگر ہم، بات چیت، کھیل کود وغیرہ کے ذریعہ یا کلاس میں سب سے زیادہ نمبر لے کر کسی کو نیچا دکھا دیں، تو کیا ہم حقیقت میں اس سے جیت گئے؟

حقیقت یہ ہے کہ جیتنے اور ہارنے کے اپنے اپنے الگ مقامات ہیں۔ جیسے کہا جاتا ہے: زندگی خود ایک بڑی بازی یا کھیل ہے۔ کھیل میں ہار جیت تو لگا ہی رہتا ہے۔ ہم لاکھ اس قسم کی باتیں کر کے دل کو خوش کر لیا کریں، یعنی ہرا دیا، یا جیت گئے، ہماری اس قسم کی سوچ فقط مقابلہ کرنے ہی کی ہے۔ ہم میں سے اکثر اس کے عادی ہو چکے ہیں۔

اس میں اہم بات جو مضمر ہے وہ یہ ہے کہ جہاں مقابلے کی نوبت آجائے، بھروسہ اور اعتماد دسرے سے دور ہو جاتا ہے۔ جو بھی ہو حقیقت یہ ہے کہ ساری زندگی صرف مقابلے ہی کے لئے نہیں ہوتی۔

ہمیں ہر روز اپنے بچوں، اپنے (میاں بیوی)، اپنے ساتھیوں، اپنے ہمسایوں اور دوستوں وغیرہ سے مقابلہ ہی نہیں کرتے رہنا ہوتا۔ بطور مثال: ازدواجی زندگی میں کون جیت رہا ہے؟ ایک احمقانہ سوال ہے۔ اگر دونوں ایک دوسرے کو جیت نہیں رہے ہیں تو اس کے معنی یہ ہوئے کہ ایک دوسرے کو کھو رہے ہیں۔

کون انکار کرسکتا ہے؟ کہ زندگی ایک دوسرے کی دست نگر ہوتی ہے۔ پھر یہ بے تعلقی کے ساتھ کیسے چل سکتی ہے؟ بیشتر نتائج جو ہم زندگی میں حاصل کرنا چاہتے ہیں، اس کا انحصار ایک دوسرے کی امداد ہی پر ہوسکتا ہے۔ جبکہ جیت اور ہار کی بات جہاں درمیان میں آجائے تو امدادِ باہمی کی صورت مسخ ہو جاتی ہے۔

تربیت کے معاملے میں ہمیں اپنی اصلاح کرنا ہوگا۔ یعنی ہماری وہ عادات جو بچے کو نقصان پہنچا رہی ہیں اور ہمارے پیچھے پڑی ہیں ترک کرنا ہوگا اور بچے کو بجائے مقابلے پر لانے کے اس کے ساتھ دوستی اور معاونت کا رشتہ استوار کرنا ہوگا۔

کون ہارا کون جیتا کے طرز سے گریز کیجئے اہم
ترین فن جو والدین اپنے بچوں کو سکھا سکتے ہیں: کیسے ان کے
بغیر وہ اپنی راہ طے کریں

فرینک کلارک

دنیا کا سارا کھیل انسان کی ضرورت پوری ہونے کا ہے۔ وہ والدین ہوں یا بچے۔ اس معاملے میں ہمیشہ موافقت ہونا اگرچہ ناممکن نہیں پھر بھی کبھی نہ کبھی افکار میں تضاد کی بنا پر ٹکراؤ امکانی بات تو ضرور ہے۔ اس قسم کی کشمکش دوری پیدا کرتی چلی جاتی ہے۔
بہت کم ایسے والدین ملیں گے جو اس بات کو قبول کرلیں کہ تصادم یا ٹکراؤ زندگی کا جزو ہوتے ہیں۔ جہاں دو افراد زندگی بسر کررہے ہوں کھٹ پٹ لازمی سی بات ہوتی ہے ہر دو کے مزاجی کیفیت میں فرق ہوتا ہے دونوں الگ الگ طریقے سے سوچتے ہیں اس لئے کہ دونوں کی ضروریات جدا ہوتی ہیں۔

تعلقات کے ضمن میں جہاں تضادات سامنے نہ آئیں اس سے کہیں زیادہ غیر صحت مندانہ بات ہے جہاں وہ فقط کبھی کبھی رونما ہوں۔ اکثر اخباروں میں نظر آتا ہے کہ ایک بچہ کسی جرم کا مرتکب ہوا، جب اس کے والدین کو پتہ چلا تو انہیں سخت تعجب ہوا کہ ان کا بچہ تو ہمیشہ اُن سے ہم کاری کرتا تھا اور ان کے باہمی تعلقات نہایت عمدہ تھے۔

خاندان میں ٹکراؤ، کھلے طور پر اس کا اظہار اور اسے بطور ایک نظریہ اور فطری بات کے قبول کرنا صحت مند تعلقات کے لئے نہایت اہم ہے۔ جس خاندان میں ایسے نظریئے قابل قبول ہوتے ہیں بچے کو اس قسم کے مظاہروں کا ایک آدھ تجربہ اور اس سے نمٹنے کا طریقہ معلوم ہو ہی جاتا ہے۔ ایسے تجربات اس کی آئندہ زندگی میں مسائل اور معاملات کو حل کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

کس طرح تصادم یا ٹکراؤ کو سلجھایا جائے: اس کا تجزیہ و تجربہ تعلقات کے معاملے میں نہایت اہم اور فیصلہ کن جزو ہے۔ یہ ایک ایسی حقیقت ہے جو پیش قدمی کرتی ہے یا پہلے سے بتا دیتی ہے، آیا کہ تعلقات: سالم یا شکستہ، تسلی بخش یا غیر اطمینانی، دوستانہ یا کشیدہ، گہرے یا سطحی، گرم یا سرد رہیں گے۔ اس سے فہم و فراست کی ظرفیت یا حدود کا اندازہ ہوتا ہے۔ کہ وقت آنے پر مسائل کا حل کس طرح نکالا جائے گا۔ یہی وہ کچھ ہے جسے بچہ گھر سے حاصل کر کے معاشرے میں آزماتا ہے۔

یاد رکھو! بچہ جب غصے میں ہو، خود کو سنبھالو

ڈاکٹر جودت کرانسکی

بچے اور والدین میں زور آزمائی

جب بھی والدین بچے کو کسی کام کے انجام دینے پر مجبور کرتے ہیں، وہ اپنے بچے سے منتظم کار

اور ذمہ دار بننے کے حق کو چھین لیتے ہیں۔ یہ ایک ایسی بات ہے کہ جسے والدین کو اچھی طرح سمجھ لینا چاہئے۔ اس لئے کہ والدین کا یہ طرز بچے کو نقصان پہنچائے بغیر نہیں رہے گا۔

اس بات کو جاننے کے بعد ایسا بھی نہیں ہونا چاہئے کہ ہم اس کے سامنے سرِ تسلیم خم کرلیں اور اسے خود خواہ بنادیں، جو آگے بڑھ کر تنقید بھی برداشت نہ کرسکے اور آپے سے باہر ہو جائے۔ اس بات سے ہم اچھی طرح واقف ہیں کہ فرماں بردار ماں باپ کے بچے حکم عدولی نہیں کرتے!

کیا زور آزمائی ضروری ہے؟

زور آوری بگاڑ پیدا کرتی ہے اور قوتِ مطلق سب کچھ تباہ کردیتی ہے۔

لارڈ ایکٹن

قدرت ویران کردینے والی وبا ہے جسے چھو جائے آلودہ کردیتی ہے۔

شیلی

ان مفکرین نے ایک مسلمہ بیان کردیا ہے۔ اکثر ایسی کہاوتیں دل کو تسلی دینے کے لئے کہہ دی جاتی ہیں، جسے قوت سے دبائے ہوئے لوگ بار بار دُہرا کر آسودگی پیدا کرلیتے ہیں اور ان کے دل کی بھڑاس نکل جاتی ہے۔ اس طرح ظالمانہ قوت کے خلاف تحریک ابھرنے سے بچ جاتی ہے۔ یہ ایک تحریکوں کو دبا دینے کا نفسیاتی طریقہ ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ قوت کو ہم سرے سے نفی نہیں کرسکتے۔ اس لئے کہ اس کے بغیر ناتوانی کی صورتِ حال پیدا ہو جاتی ہے، جو ذلتِ نفس کے لئے راہ ہموار کردیتی ہے۔ اصل میں قوت واختیار جب علم سے خالی ہو تب ہی بگاڑ وجود میں آتا ہے۔

ہم قوت کی قدرت میں بے پایاں اضافہ کرسکتے ہیں اور ظالمانہ بڑھتی ہوئی قوت کو مہار کر کے سدھا سکتے ہیں: **صرف ایک صحیح وقوی عقیدہ اور علم سے سنوری ہوئی فہم وفراست کی ضرورت ہوتی ہے۔**

اس طرح اگر لوگ قدرت کی قدر کرنا اچھی طرح سمجھ جائیں تو گھر میں بمعہ بچوں کے جو مسائل کھڑے ہو جاتے ہیں انہیں جلد تر حل کر لینے میں کوئی قباحت نہ رہے گی۔ اس کے لئے ہمیں ایسے حل کی ضرورت ہو گی جو تخلیقی ہو۔ جہاں والدین یہ نہ کہیں۔

"کیا یہ میری ذمہ داری نہیں کہ بچے کو قابو میں رکھنے کے لئے قوت سے کام لوں۔"

دنیا میں جو بھی مسائل پیدا ہوتے ہیں وہ ضرورت سے متعلق ہوتے ہیں۔ بچے کو بھی ضروریات لاحق ہوتی ہیں۔ قوت سے اسے کچھ دیر دبا کر رکھا جا سکتا ہے، مگر قوت ادھر ہٹی اور بچہ اپنی پرانی روش پر آ پہنچا اس لئے کہ اس کی ضرورت اپنی جگہ موجود ہے جو پوری نہیں ہوئی۔ ایسی قوت کا مظاہرہ بچے کو خود قوت بخش دیتی ہے اور اس کے آگے صاحبِ قوت اپنی قوت کھو بیٹھتا ہے۔

والدین قوت کا استعمال کیوں کرتے ہیں اس کا تعلق ان کے اپنے بچپنے سے ہے کہ اسی طرح کا برتاؤ ان سے ان کی طفلی میں سے ہو چکا ہے۔ جسے انہوں نے سیکھ لیا تھا اور اسے ابھی تک یاد رکھا ہے۔ اب وہ اسے دُہرا رہے ہیں۔ ان کے تجربے میں یہ حل موجود تھا انہیں زیادہ سوچنے کی ضرورت ہی نہیں تھی۔

اُس وقت قوت کا استعمال ان کے ساتھ ہوا تھا، وہی انہوں نے اب اپنے بچوں کے ساتھ کر لیا۔ وہ بھی ماں باپ کی قوت سے مطمئن نہیں تھے، ان کا بچہ بھی اگر مطمئن نہیں تو انہیں کوئی فرق نہیں پڑتا۔ ہم ان باتوں کے غیر ارادی طور پر مرتکب ہوتے ہیں۔ اپنے بچے کی بہبودی کے لئے ہمیں اس سے جلد از جلد چھٹکارا حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔

طاقت کے بغیر مسائل کا حل

ہم نے دیکھ لیا کہ طاقت مسائل کے حل میں ناکامی کا منہ دیکھتی ہے۔ اس کے بعد ضرورت

اس بات کی رہ جاتی ہے کہ اس قوت سے کام لیا جائے جس میں فہم وفراست برسرِ کار ہو۔ ایسا حل جو دونوں طرف متفقہ ہو، جس میں نہ کسی کی جیت نہ کسی کی ہار طے پائے اور دونوں کی ضرورت پوری ہو جائے۔ دونوں مل کر حل تلاش کریں۔ ایک مثال کے ذریعہ اسے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں:
معاملہ بچی کا ہے۔ وہ اپنے کمرے میں سامان پھیلا کر رکھتی ہے اور صفائی کا خیال نہیں رکھتی۔

ماں۔ میں سختی کے ساتھ کہہ کہہ کر تھک گئی کہ اپنا کمرہ صاف اور مرتب رکھو، مگر لاحاصل مجھے مسائل کا حل کا ایک نیا طریقہ معلوم ہوا ہے جس میں دونوں فریق مل کر مسئلے کا حل تلاش کرتے ہیں۔ میں نہیں چاہتی کہ کمرے کی صفائی کے لئے بار بار کہہ کر تمہیں ناراض کرتی رہوں اور خود کو بھی پریشانی میں مبتلا رکھوں۔ کیا تم اس معاملے میں اپنی رائے دو گی؟

بچی۔ میں کوشش کروں گی، مگر مجھے معلوم ہے کہ آخر میں صفائی مجھے ہی کرنا ہوگی۔

ماں۔ نہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ ایسا حل نکلے جو ہم دونوں کو قابل قبول ہو۔

بچی۔ خوب، میری ایک تجویز ہے۔ آپ گھر کی صفائی کرنا اور اسے صاف رکھنا پسند کرتی ہیں اور میں کھانا پکانا پسند کرتی ہوں جو آپ کو ناپسند ہے۔ کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ میں ہر ہفتہ میں دو مرتبہ کھانا پکاؤں اور آپ میرے کمرے کو ہفتہ میں دو مرتبہ صاف کر دیا کریں۔

ماں۔ تمہارے خیال میں کیا یہ ترکیب کارگر رہے گی؟

بچی۔ ضرور کامیاب رہے گی۔

ماں۔ درست، مگر برتن بھی تم ہی دھوؤ گی۔

بچی۔ بے شک، وعدہ کرتی ہوں۔

ہوسکتا ہے کہ مسائل سادہ نہ ہوں اور حل آسانی سے نکل نہ سکے۔ پھر بھی ایک مسئلے کے کئی حل ہو سکتے ہیں۔ مگر جہاں پہلے سے یہ طے کرلیا جائے کہ دونوں طرف سے رائے آرائی کا حق ہے اور کوئی ایسا حل قابل قبول نہیں ہوگا جو دونوں طرف سے متفقہ نہ ہو، اپنی پائیداری کی ضمانت دے سکتا ہے۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ فریقین کی ضرورتیں پوری ہوں اور دونوں کو برابری کا درجہ حاصل ہو۔ دونوں مل کر حل نکالیں اور کیئے ہوئے قول وقرار کی حفاظت کریں۔ غیر جانب داری، مستقل مزاجی اور سچائی اس امر میں شرط ہے۔

> ہم کسی بھی چیز میں تبدیلی نہیں لاسکتے جب تک اسے منظور نہ کرلیں اعتراض تغیر لانے کی قوت نہیں رکھتا فقط دبا سکتا ہے۔
>
> کارل گسٹو جنگ

مل جل کر مسائل حل کرنے کے فوائد

بچے سے بہتر تعلقات کے مدِ نظر باہمی مشورے کے ساتھ مسائل کو حل کرنے میں کیا فوائد حاصل ہوسکتے ہیں:

- ......حل تلاش کرنے کے ساتھ ساتھ اس میں قوتِ تخلیق پیدا ہوگی اور آگے بڑھ کر جب وہ دوسروں کے مسائل حل کرے گا تو لوگوں میں مقبول ہوگا۔
- ......فکر کرنے کے مادّہ میں اضافہ ہوگا۔
- ......مشکلات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہوگی۔
- ......لڑائی جھگڑے اور دشمنی سے گریز کا جذبہ ہاتھ آئے گا۔

- ......تحمل کرنے کی قدرت پیدا ہوگی۔
- ......بچہ اور والدین قریب تر ہو جائیں گے اور دو نسلوں میں حائل خلیج پٹ جائے گی۔
- ......بے جا قوت کا استعمال ناپید ہو جائے گا۔
- ......گھر میں اور باہر بچے کی شخصیت سکون بخش ہوگی۔
- ......بچے اپنے مسائل خود حل کر لیا کریں گے۔
- ......ذہنوں کا تضاد جاتا رہے گا۔

اہم بات یہ ہے کہ اس طریقۂ کار کو بچے پر اس کی نہایت کم سنی سے نافذ کر دیا جائے۔ جتنی جلدی کی جائے گی اس پر اتنے ہی بہتر اور محکم اثرات پڑیں گے اور اچھا نتیجہ نکلے گا۔ اسے دوسروں کی ضروریات کا احساس ہونا شروع ہو جائے گا، خود خواہی اپنے اثرات نہیں ڈال پائے گی اور گھر میں نظامِ جمہوریت اپنی جگہ لے لے گی جب کہ اس سے پہلے مطلق العنانی کا دور دورہ تھا۔

مل جل کر مسائل حل کرنے کا طریقہ کیسے جاری کیا جائے؟

اس طریقۂ کار کے فوائد معلوم کر لینے کے بعد یہ پتہ کر لینے کی ضرورت ہے کہ اس کو کیسے عمل میں لایا جائے۔ سب سے پہلا طریقہ تو یہی ہے کہ خود غور و فکر کر کے حل تلاش کیا جائے۔ عقل سب سے بڑی رہنما ہے۔ وہ ہمارے سوالات کا جواب ضرور دیتی ہے۔ اس کا انحصار سوال کی وسعت پر ہے۔ جتنا اچھا سوال کیا جائے گا اتنا ہی اچھا جواب موصول ہوگا۔ اس سلسلے کے چند نکات:

مسئلے کی تعریف، توضیح اور تشخیص

جس طرح ایک ڈاکٹر مرض کو ہر زاویہ سے پرکھنے کے بعد تشخیص کرتا ہے کہ مرض کیا ہے، اور اس کی توضیحات کو مدنظر رکھ کر علاج کرتا ہے، یہاں بھی یہی کچھ کرنا ہوگا۔

- ...... بچہ ہماری بات کو سننے کی طرف راغ ہونا چاہئے۔ کن حالات میں وہ راغب نہیں ہوتا اس پر ہم گفتگو کر چکے ہیں، جب وہ کھیل رہا ہو، دوستوں کے ساتھ مشغول ہو، اپنے کسی خاص کام میں لگا ہوا ہو یا اور دوسری اسی قسم کی باتیں جو ہمارے تجربے میں آ چکی ہوں وغیرہ۔
- ...... ہمارے لئے بھی ضروری ہے کہ ہم اسی وقت اس سے بات کریں جب وہ ذہنی دباؤ میں نہ ہو، تاکہ غصے اور تحکمانہ انداز میں آلودہ ماحول پیدا نہ ہو اور دوستی کے ماحول میں اس سے رجوع ہوا جائے۔
- ...... اسے صاف الفاظ میں بتایا جائے کہ مسئلہ کیا ہے اور اس کی رائے لی جائے آیا کہ وہ اس مسئلے میں مل کر اس کا حل نکالنا پسند کرے گا؟ اسے یہ کہہ کر ترغیب دلایا جائے کہ کیا ہی اچھا ہو کہ ہم مل کر ایک طریقہ تلاش کرلیں اور اس پر عمل کریں۔
- ...... ہماری کیا ضروریات ہیں یا وہ کون سی بات ہے جو ہمیں تکلیف دے رہی ہے؟ اس کی اہمیت اس کے سامنے رکھی جائے۔ مگر ہماری نگاہ میں بچے کے اپنے جو مسائل ہیں انہیں نرمی اور ہمدردی کے ساتھ مشترکہ ضروریات سے پہلے ایجنڈا (Agenda) پر رکھا جائے تاکہ اس میں جو اس کی ضروریات یا منشا ہے بتا سکے۔ چونکہ بچہ محسوس کرے گا کہ اسے اہمیت دی گئی وہ اصل مسئلے پر بات کرنے کے لئے خوشی سے رضامندی ظاہر کرے گا اور اس طرح یہ طریقہ اصل مسئلے کے حل میں سہارا دے گا۔ اگر ایسا نہ کیا گیا یعنی کھل کر مسائل کو سامنے نہ لایا گیا تو تعلقات میں

شفافیت نہ آ سکے گی، درمیان میں پردہ حائل رہے گا اور صحیح تشخیص سامنے نہ آ پائے گی۔

●...... کسی قسم کی دھمکی یا نگاہوں سے گرا دینے کی بات سے اجتناب نہایت اہم ہے اسے ہمیں اطمینان دلانا ہوگا کہ صرف وہی حل قابلِ قبول ہوگا جو دونوں کے مشورے اور اتفاقِ رائے سے نتیجہ خیز ہوگا۔

ممکنہ حل کی تلاش کیسے کی جائے؟

●...... بچے کے ساتھ اس سلسلہ میں گفتگو کرنے سے پہلے جتنے ممکنہ حل نکالے جا سکتے ہوں بہتر ہے کہ لکھ لئے جائیں اور جب بچہ بات کرنے کو تیار ہو تو اس کی تجویز بھی اس میں شامل کر لی جائے۔

●...... پہلے بچے کی تجویز ہاتھ میں لی جائے۔ سرے سے یہ نہ کہہ دیا جائے کہ یہ ٹھیک نہیں یا احمقانہ ہے۔ مدبّرانہ انداز لازم ہے۔ اس کی تجویز کے بعد اپنی تجاویز بھی اس کو بتا دی جائیں۔ اسے یہ بھی بتا دیا جائے کہ اگر وہ چاہتا ہے تو غور کر لے جس پر کسی اور وقت بھی بات کی جا سکتی ہے اور وہ اس وقت دوسری تجاویز بھی لا سکتا ہے۔

●...... اگر اس کی بتائی ہوئی تجویز درست نہیں اور وہ اس پر اصرار کرے تو متبادل حل کے ذریعہ اس کی دل جوئی کرتے ہوئے اسی سے موازنہ کرایا جائے خوب: ان تجاویز میں کون سی اچھی رہے گی؟، کیا ہم اس پر متفق ہو سکتے ہیں؟ تمہارا کیا خیال ہے یہ حل کیسا رہے گا؟۔

●...... جو بھی حل نکلے اسے حتمی قرار نہ دیا جائے۔ اچھا اب ہم مل کر اسے

آزمائیں اور دیکھیں گے کہ اس کا اثر کیسا رہتا ہے۔ اگر اچھے اثرات نظر آتے ہیں تو ہم دونوں کے لئے قابل قبول ہوگا۔

● ...... جو بچے طاقت کے بل بوتے پر کام کرنے کے عادی ہو چکے ہوں طاقت سے مبرّا طریقے کو سمجھنے اور اس پر کار بند ہونے میں دیر لگاتے ہیں۔ اس میں عجلت اچھے نتائج نہیں دے پاتی خاص طور پر بڑے بچے جو طاقت کے طریقہ کار کے عادی ہو چکے ہوں۔ اگر بے اعتمادی پیدا ہوتی ہے تو وقتی طور پر اسے روک دیا جائے اور دھیرے دھیرے انہیں ترغیب دی جاتی رہے۔

اگر بچے نے وعدہ خلافی کی اور قرارداد پر قائم نہ رہا: تو ایمانداری کے ساتھ بغیر غصہ اور نظر سے گرا دینے والی باتوں کے، اس سے جلد از جلد آمنے سامنے بات کی جائے "بیٹے یہ بات عادلانہ نہیں۔ ہم تو متفقہ باتوں پر عمل کریں اور تم اس سے ہٹ جاؤ۔" بچہ جو بھی جواب دے، اس پر غور کیا جائے اگر حل میں کوئی خامی رہ گئی ہے تو مل کر دوبارہ گفت وشنید ہو اور قرارداد میں ردّوبدل سے کام لیا جائے۔

وہ بچے جو بات نہ ماننے کے عادی ہو چکے ہوں انہیں کیسے بَری از طاقت راہِ حل پر لایا جائے؟

والدین جو اس خیال سے کہ گھر میں امن قائم رہے بچے کی ہر بات تسلیم کرتے ہیں ان کے لئے ضروری ہے کہ بچے کو خوش اسلوبی سے سمجھائیں:

● ...... آئندہ زندگی میں انہیں اس کی کیا قیمت ادا کرنا پڑے گی۔ یعنی یک /

طرفہ جیت کی قیمت۔

- ......اسے سمجھایا جائے کہ ان (والدین) کے ہمیشہ ہار مان لینے نے ان (بچوں) میں خود خواہی کی عادت پیدا کر دی ہے۔ جس کی وجہ سے ان مین دوسروں کی خیر خواہی یا ان کی ضروریات کا خیال رکھنے کی غیر فطری عادت نے جگہ بنالیا ہے۔ اس سے کہا جائے "میرا خیال ہے کہ ہم مل کر ایک حل تلاش کریں جس میں دونوں کی جیت ہو۔ ان باتوں پر غور کر لو پھر ہم آمنے سامنے بیٹھ کر اپنے مسائل کا حل نکالیں۔"

دوسروں کی باتوں کو غور سے سنئے اور ان کی دلچسپی کی باتیں کیجئے

ڈیل کارنیگی

لوگوں سے رابطہ کرنے یا گفتگو کرنے سے متعلق مشہورِ زمانہ ڈیل کارنیگی کا مذکورہ تذکرہ، ان کے مشاہدات و تجربات کا نچوڑ ہے وہ یہ چاہتے ہیں کہ دورانِ گفتگو بالمقابل شخص کے سامنے اپنے آپ کو ہمہ تن گوش بنا کر رکھا جائے۔ فکر ہو تو اُسی کی اور صرف اسی کے مسائل پر نگاہ رکھی جائے۔ ان کا مقصد یہ ہے کہ گفتگو کے دوران خود کو مستقل طور پر بھولے رہنے کی ضرورت ہے۔ یہ اس بات کی نشان دہی کرتی ہے کہ اگر آپ نے اپنے مسائل پر دھیان رکھا تو متقابل کی طرف سے توجہ جاتی رہے گی اور وہ آپ سے مانوس ہونے میں گریز کرے گا۔ ہمیں بچے کے معاملے میں بھی اس طرز کو اپنانا چاہئے۔

خود توجہی ایک منفی عادت ہے

جو لوگ ہمیشہ اپنی ہی سوچ میں پڑے رہتے ہیں ان کے لئے دوسروں سے رابطہ قائم کرنا مشکل ہو جاتا ہے، چاہے وہ ان کا کاروباری ساتھی ہو یا منظور نظر بچہ۔

وہ چند لمحوں کے لئے تو مدّ مقابل کو اپنا مرکزِ توجہ ضرور بنا لیتے ہیں مگر ان کا ذہن تیزی سے خود ان کی طرف لوٹ آتا ہے۔ اگر کوئی شخص ان سے بات کرتا ہے تو اس کی بات ان کے ذہن میں نہیں سماتی، دھیان خود ان کے مسائل میں جا پھنستا ہے اور رابطہ قائم نہیں ہو پاتا۔ ان کے چہرے کے تاثرات بتانے لگ جاتے ہیں کہ توجہ جہاں ہونا چاہئے تھی نہیں رہی۔

اس مسئلے کی بھی کڑی اسی سلوک سے جا ملتی ہے جو انہیں بچپنے میں ان کے خاندان و ماحول سے ملی تھی۔ اس وقت جبکہ انہیں بہت زیادہ توجہ و مہربانی اور محبت کی ضرورت تھی میسر نہ ہوئی۔ ہو سکتا ہے کہ اسی زمانے میں ان کو ڈرایا دھمکایا، مارا پیٹا گیا ہو، یہی وہ باتیں ہیں جو بچے کو ذہنی انتشار میں مبتلا کر دیتی ہیں یہ سلسلہ عمر بھر بچے کے ساتھ رہتا ہے اور بڑا ہو کر بھی وہ اس کا شکار رہتا ہے۔

کتنی تکلیف دہ بات ہے کہ اسکول میں استاد کی باتوں کو غور سے سنا نہ جا سکے، کتابوں کا صحیح طور پر مطالعہ نہ کیا جا سکے، کسی سے بات کرنے میں دشواری ہو۔ یہ کڑیاں ایک دوسرے سے جڑی ہوئی ہیں جو زندگی کو ناکامی کی طرف کھینچ لے جاتی ہیں جب کہ بچے کا اس میں کوئی قصور نہیں ہوتا غلط تربیت کے نتائج اسے بھگتنے پڑتے ہیں ہمیں اس سے سبق حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔

اس بات کا بار بار تذکرہ اس لئے لازم ہے کہ تربیت دینے والے والدین کے ذہنوں میں اس اہم بات کی حقیقت پوری طرح بیٹھ جائے اور اس کے نقصانات کو نظر میں رکھ کر وہ اپنی اصلاح کر لیں تا کہ پورا خاندان اس مصیبت سے بچ جائے۔

کامیابی کی کسوٹی معاشرے میں نفوذ کی مقدار ہے

جو معاشرے کے لئے مفید نہیں، معاشرہ انہیں قبول نہیں کرتا۔ معاشرہ صرف انہیں قبول کرتا ہے جو اس کے ہو کر رہ جائیں اور اس کی خدمت کے لئے دل و جان سے مشغول رہیں۔ اس طرح جتنا وہ

اس کے لئے کام کریں گے اتنا ہی وہ کامیاب ہوں گے۔ اگر ایک شخص صرف اپنے آپ میں مگن رہے گا دوسروں کو اپنا مرکز نظر نہیں بنا پائے گا اس کا سوشل ہونا ناممکن سی بات ہوگی، وہ جتنا سوشل یا ملنسار ہوگا اسی قدر معاشرے میں اس کا نفوذ ہوگا۔ اس کی کامیابی کا انحصار اسی پر ہے۔

اس طرح یہ بات طے پائی کہ وہ عادات جو بچے پر منفی اثرات ڈالیں، ماں باپ کو ان سے جلد از جلد نجات حاصل کر لینا چاہئے، تا کہ بچہ اپنی زندگی میں ناکامی کا منہ نہ دیکھے۔ اس کتاب کے ساتویں باب میں عادات پر نظر ڈالی گئی ہے، اس کا بغور مطالعہ اور مندرجہ طور طریقوں پر عمل امید ہے مفید ثابت ہوگا۔

افکارِ اقبال

تربیت سے تیری میں انجم کا ہم قسمت ہُوا
گھر مرے اجداد کا سَرمایہ ء عزّت ہُوا
دفترِ ہستی میں تھی زرّیں ورق تیری حیات
تھی سراپا دین و دُنیا کا سبق تیری حیات

عمر بھر تیری محبت میری خدمت گر رہی
میں تری خدمت کے قابل جب ہوا تو چل بَسی
زندگانی تھی تری مہتاب سے تابندہ تر
خوب تر تھا صبح کے تارے سے بھی تیرا سفر

۶

بچوں کی حفاظت

بچوں کی حفاظت ۶

فہرست باب۶

۶

بچوں کی حفاظت

فی زمانہ جب کہ جرائم میں روز افزوں اضافہ ہوتا جا رہا ہے، بچوں پر مظالم والدین کے لئے ایک بڑا مسئلہ بنا ہوا ہے۔ بچوں کا اغوا، ان پر دست درازی، جنسی حملے وغیرہ ایک عام سی بات ہو کر رہ گئی ہے، جسے صرف سوچ کر ہی دل دہل جاتا ہے۔ اس نے پیچیدگی اس لئے اور بھی اختیار کر لی ہے کہ اس کے ہاتھ بین الاقوامی سرحدوں کو پار کر کے بہت آگے بڑھ گئے ہیں۔

اس نے ایک بڑے گھناؤنے بزنس (Business) کی صورت اختیار کر لی ہے جس کی باگ ڈور اکثر سیاست دانوں اور انتظامیہ کے ہاتھوں میں ہوتی ہے۔ اس جرم میں ملوث کارندے خاصے تربیت یافتہ ہوتے ہیں جو عام طور پر والدین کی بے حسی اور ان کی اس طرف سے لاتعلقی سے فائدہ اٹھا کر اپنے مقصد میں کامیابی حاصل کر لیتے ہیں اور مالدار بن جاتے ہیں۔

اس مسئلے کو ہمیں مختلف زاویوں سے مطالعہ اور تجزیہ کر کے نجات کی راہ تلاش کرنا ہوگا۔

آزادیٔ افکار سے ہے ان کی تباہی
رکھتے نہیں جو فکر و تدبّر کا سلیقہ

اقبالؔ

تعلقات کی اہمیت اور ضرورت

عام خاندانوں میں اگر ہم جھانک کر دیکھیں تو ہمیں نظر آئے گا کہ والدین اور بچوں میں باہمی قربت نہایت مصنوعی ہے، وہ بجائے قریب ہونے کے ایک دوسرے سے کوسوں دور ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مجبوریاں ہیں جو ایک دوسرے کو قریب رکھے ہوئے ہیں۔ ہر دور کی مجبوریاں ہمارے علم میں ہیں، وضاحت کی احتیاج نہیں۔

والدین جو حقیقت پسند ہیں بخوبی سمجھتے ہیں کہ مسائل ان کی طرف سے سر اٹھاتے ہیں۔ بچہ تو مجبور ہے کہ ان کے ساتھ چلے۔ ان سے اگر دریافت کیا جائے کہ بچے کیا مسائل پیدا کر رہے ہیں تو وہ بے جھجک مان لیں گے کہ ہمیں اپنے اندر جھانک کر دیکھنے کی ضرورت ہے کہ ہم کیا چاہتے ہیں ہمیں ایک راہ تلاش کرنا چاہئے کہ جس پر چل کر ہم اپنے بچوں کے ساتھ مثبت رابطہ قائم کریں جس کا دائرہ ہم تک ہی محدود نہ ہو بلکہ اس کے ہاتھوں کی رسائی وہاں تک ہو جس میں وہ زندگی گزار رہے ہیں۔

ایک بچے سے بچوں اور والدین کے تعلقات کے متعلق پوچھا گیا کہ سب سے اچھا اور موزوں وقت کون سا ہوتا ہے؟ اس نے بتایا:

> وہ وقت جو والدین کے ساتھ علیحدگی میں مل جل کر کھیل کود محبت کے ساتھ ہنسی مذاق اور بات چیت میں گزرے ہمیں ایک دوسرے سے قریب کر دیتا ہے۔

بچے نے ایک مبہم سے سوال کا دل کھول کر جواب دیا۔ اس بات سے تھوڑا ہٹ کر اگر ہم غور کریں تو معلوم ہوگا کہ والدین کے بچوں کے ساتھ گزرے ہوئے اوقات میں بچے نت نئے تجربات سے گزرتے ہیں جس سے ان کی معلومات میں اضافہ ہوتا ہے۔ چونکہ والدین کے ساتھ

کھیل کود میں نوک جھونک کی زیادہ گنجائش نہیں ہوتی وہ اپنے آپ کو بھولے رہتے ہیں۔ اس طرح سے ابھرے ہوئے مثبت تعلقات ان میں ہمت اور جرات پیدا کر دیتے ہیں جس کی بنا پر ناسازگار حالات سے مقابلہ کرنے کی ان میں صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

تعلقات کے لئے لوازم

لوگوں کے معلم اور ہدایت کنندہ بنو۔ زبان نہیں بلکہ اپنے اعمال و رفتار اور کردار سے۔

اسلام

عام طور پر جس طرح ہم بچوں سے پیش آتے ہیں وہ فقط اندھیرے میں ہاتھ پیر مارنے کے مترادف ہے۔ آزمائش گاہوں سے تازہ معلومات کے سلسلے جاری ہیں، ان سے پتہ چلتا ہے کہ ہمیں اپنے اندر کیا تبدیلیاں لانے کی ضرورت ہے تا کہ ہماری ان کے ساتھ روش ان پر اچھے اثرات ڈال سکے، وہ نڈر بن کر ابھریں اور اگر کبھی مشکل حالات میں جا پھنسیں تو حوصلے کے ساتھ اس کا مقابلہ کرنے میں انہیں تامّل نہ ہو۔

اس سلسلے میں اپنے علاوہ معاشرے میں بھی اس قسم کی آگاہی کی پرچار کی سخت ضرورت ہے جس کے لئے رضا کارانہ حرکت ملّی وقت کا تقاضہ ہے۔ اگر ہم بچے کے ماحول کو صالح روش کے ساتھ لے کر چل نہ سکے تو اس پر درست اثرات مرتب نہ ہو سکیں گے۔ اس کی تبلیغات میں بچوں سے متوازن تعلقات اور تربیت سے متعلق اہل خاندان اور والدین کی اپنی عادات میں اصلاح نمایاں حیثیت رکھتی ہے۔

زمانہء حال سے متعلق آگاہی و بیداری کے تقاضے یہ ہیں کہ ایک نئے ذہن کو بروئے کار لایا جائے، نئے تجربات سے اخذ کئے ہوئے معلمات کو

تیزی سے معاشرے میں جاری کیا جائے۔ بچوں کو مصفا تعلیم و تربیت کے لئے والدین، رشتے داروں اور اسکول کے استادوں کو یہ جائزہ لے کر کہ ان کی اپنی عادتوں میں کون سے باتیں منفی ہیں جنھیں خارج کرنا ہے اور کون سی مثبت ہیں جنھیں قائم رکھنا ہے عبور حاصل کر کے آگے بڑھنا ہوگا۔

بچے کو دلیر بنانے میں ماں باپ کے باہمی تعلقات کا شائستہ ہونا بڑا اثر رکھتا ہے۔ بچہ دونوں کا منظور نظر بن کر رہنا چاہتا ہے، وہ اسی کیفیت میں اپنے آپ کو محفوظ پاتا ہے، جو ایک بڑی حقیقت ہے۔ بچے کی تربیت میں جیسا کہ ہم شروع سے سمجھتے چلے آ رہے ہیں فقط چند عوامل نہیں جن پر اس کی بنیاد ہو۔ اس کے لاتعداد پہلو ہیں جن میں سے بیشتر کا تعلق والدین سے ہے اسی لئے تربیت میں اس کو مرکزی حیثیت حاصل ہے۔

بزدل بچے آسانی سے مطلبی لوگوں کے پھندے میں آ پھنستے ہیں۔ ان کو بزدل بنانے والوں میں بھی سب سے بڑا ہاتھ والدین کا ہی ہوتا ہے۔ والدین کے درمیان اگر تنازع اور کشیدگی موجود ہو تو یہ بچے کے لئے ایک بڑی مصیبت لا کھڑی کرتی ہے جس کی وجہ سے وہ ذہنی تناؤ میں رہنے لگتا ہے، جب کہ یہ بات اس کی سمجھ سے بالاتر ہوتی ہے۔ والدین کی ایک دوسرے سے دوری اسے تنہائی میں مبتلا کر دیتی ہے، وہ تھکا تھکا سا رہنے لگتا ہے۔ یہ سب مل کر اس کے حوصلے کو پست کر دیتے ہیں، اس کا ذہن منتشر رہنے لگ جاتا ہے اور اس کی سوچ اس کا ساتھ دینا چھوڑ دیتی ہے۔ وہ اپنے ساتھیوں سے بھی بات بات پر مات کھانے لگ جاتا ہے اور ان سے دوری اختیار کرتا ہے، اس کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ وہ کیا کرے، کوئی اس کی بات سننے والا نہیں۔ یہی وہ علامتیں ہیں جو بچے کو کم ہمت اور بزدل بنا دیتی ہیں۔ حالات کا مقابلہ کرنا اس کے بس کی بات نہیں رہتی۔ ایسے بچے اپنے حفاظت کیسے کر سکتے ہیں؟

اگر ہم اپنے بچوں کو دردناک تنہائی، ان سے دوری، ذہنی وطبعی زیادتیوں اور استحصال سے بچانے کی راہ نہیں نکالتے، تو ہم اپنی بقیہ زندگی، پاگل خانے اور جیل خانے بنانے میں صرف کریں گے۔

کارل فنگر

بچوں کی گمشدگی کے ایک ماہر سے پوچھا گیا ''وہ کون سے باتیں ہیں جنھیں بچوں کی حفاظت کے لئے ذہن میں رکھی جائیں؟'' اس نے بڑی دل لگتی بات کہی:

ایمانداری کی بات تو یہ ہے کہ تدبیروں میں بہترین تدبیر وہ ہے جسے والدین خود کریں یعنی بچے سے بہترین وقریب ترین تعلقات قائم کریں جس سے بچے میں:

خوداعتمادی پیدا ہو

اپنے اوپر بھروسہ قائم ہو

غور وفکر اس کی عادت بن جائے

منصوبہ بندی کا سلیقہ آجائے

حالات سے نمٹنے کی بڑی صلاحیت ابھرے

جن بچوں میں یہ خصوصیات پیدا ہو جاتی ہیں، اغوا کرنے والے آسانی سے ان کے ساتھ چال بازی نہیں کر پاتے۔ انہیں اندازہ ہوتا ہے کہ ایسے بچوں کو وہ آسانی سے بے وقوف نہیں بنا سکیں گے۔

مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ بچے جنھیں قربانی کا بکرا بنایا جاتا ہے وہ بے اعتنائی وکسمپرسی کا شکار ہوتے ہیں۔ وہ زیادہ تر ناخواندہ، مضمحل اور پژمردہ خاندانوں سے تعلق رکھتے ہیں۔ جن کا دامن

خوشیوں سے خالی رہتا ہے۔

بچوں کی حفاظت کے لئے ان کے اندر اعتبار و یقین و خود اعتمادی کے جذبے کی تعمیر کرنا ان کو زرہ بکتر سے لیس کرنا ہے۔ یہ ایسی ڈھالیں ہیں جو ان کے ساتھ ہمیشہ رہتی ہیں۔ دورِ خورد سالی سے گزر کر نوجوانی میں قدم رکھنے بلکہ اس سے آگے بھی ان کے نس نس میں رچی رہتی ہیں اور معاونت کرتی رہتی ہیں۔

یہ بات مسلّم ہے کہ بچوں کا مستقبل والدین کے ساتھ وابستہ ہے، جو ان بےچاروں کی مجبوری ہے۔ان کے لئے کوئی راہ فرار نہیں، جو اس بات کی متقاضی ہے کہ ہم انہیں اپنا وقت دیں......تو کیا دونوں میں سے ایک بھی اپنے ناتواں بچے کو وقت نہیں دے سکتا؟

عدیم الفرصتی کا تعلقات پر اثر

دنیوی معاملات میں ہم سب کی فہم و ادراک الگ الگ ہوتی ہے۔اس لئے موثر رابطے کے لئے دوسروں کی رائے کو مقدم رکھنا ہوگا۔

انتھونی رابنز

کام کی زیادتی تربیت کے لئے چیلنج ہے

فی زمانہ جوں جوں ملکی پیداوار میں اضافے کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے، بر بنائے عدیم الفرصتی، ذہنی فشار کے لوگوں میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ان میں تھکاوٹ کا پیدا ہونا اسی بات کا نتیجہ ہے، جو والدین کی بچوں سے دوری کا سب سے بڑا سبب بن جاتی ہے۔ والدین اپنے بچوں کو وقت نہیں دے پاتے اور ان سے تعلقات میں کشیدگی بڑھتی جاتی ہے۔ یہ تھکاوٹ بچے کے ساتھ زیادتی میں اضافہ کر سکتی ہے کمی نہیں پھر ہم کس طرح تربیت کی بات کر سکتے ہیں؟

ہماری کمائی پر بھی اثر نہ پڑے، بچہ زیادتیوں سے بھی بچ جائے اور اس کی تربیت اثر انداز نہ ہو۔ان مسائل کا حل ہماری صلاحیت کے لئے ایک بڑا چیلنج (Challange) ہے!

بات جو بچوں کی تربیت سے مربوط ہے جسے عام طور پر لوگ نہیں سمجھ پاتے رچرڈ فارسن کے مطابق ایک سوال ہے ''آپ کون ہیں'' یعنی مسائل کے حل کرنے کی ہمارے اندر کتنی صلاحیت ہے۔اس کا کہنا ہے کہ بچوں کی پرورش اور تربیت جس میں ان سے نہایت مخلص قسم کے تعلقات قائم رکھنا اہم ترین بات ہے،اس کے لئے ایک مستقل ادارے کی ضرورت ہے۔ترقی یافتہ ممالک میں یہ کام ہو رہا ہے۔ ہماری اور ان کی اقتصادی اور معاشرتی زندگی میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔مگر کیا ہم ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہیں؟

وقت گزرنے کے ساتھ ہمیں بھی تحقیقات جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔محلہ کے والدین و تجربہ کار بزرگ کبھی کبھی اکٹھا ہوں، جدید کتابوں اور رسالوں کے مدِ نظر بچوں کے ساتھ اپنے مطالعات و تجربات اور گزرے ہوئے زمانے کے طور وطریقوں کی اچھائیوں و برائیوں پر نظر رکھتے ہوئے موجودہ مسائل پر غور وفکر ایک دوسرے کے تجربات کی روشنی میں پرکھ کر حل تلاش کریں۔ بہت سارے ذہن مل کر جب ایک طریقہ کار پیدا کریں گے ایک بہتر حل حاصل ہوگا اور اس کے اثرات پورے معاشرے پر مرتب ہوں گے۔اس طرح ہر گھر کا بچہ اس سے استفادہ کرے گا۔

رچرڈ لو نے بچوں کے مستقبل سے متعلق اپنی ایک کتاب میں چند نکات پیش کئے ہیں جو اس قسم کے کمیونٹی مشوروں اور مسائل کی تلاش میں معاون ہو سکتے ہیں۔ان نکات کی گہرائیوں میں غوطہ زنی لازمی بات ہے۔

- ......ہم میں سے کوئی تنہا بچے کی پرورش نہیں کرسکتا۔
- ......بچوں کی عادتیں ماحول سے اثر انداز ہوتی ہیں اور اسی سے نشو نما پاتی ہیں۔
- ......بچوں کو تنہائی (جو شائستہ تعلقات کے برعکس ہے) سے بچانے کے لئے ماں باپ کو فرصت مہیا کرنے کی ضرورت ہے۔معمول میں تبدیلی لا کر وقت

فراہم کرنا اہم ہے۔

- ...... بچے کے بچپنے کو زیادہ سے زیادہ طویل کرنے کی ہر ممکن تدبیر کرنا چاہئے۔
- ..... ماحول کے دائرے کو وسیع سے وسیع تر رکھنا چاہئے، خاندان و ہمسایہ تک محدود نہ ہو۔
- ......عوامی پروگراموں میں بچوں اور بڑوں کو شامل کر کے لوگوں کو ان سے متعارف کرا کے وسیع دائرے کی دوستی اور ملنساری کا انتظام کرنا چاہئے۔
- ...... تعلیمی اداروں اور خاندانوں میں مستقل طور پر، بچوں کی خود مختاری اور والدین کے تربیت کے کنٹرول میں توازن کا جائزہ لیتے رہنا چاہئے۔
- ..... فقط اپنے خاندان کے تربیت کنندہ بننے پر اکتفا نہ کریں بلکہ اگلی نسل کے والدین کے لئے معلم بن جائیں تا کہ درمیان کی آموزشی خلیج پٹ جائے۔
- ..... بچوں اور خاندانوں سے موافقت کرنے والا معاشرہ ہر ایک کے لئے بڑا دلچسپ ہوتا ہے چاہے ان کے بچے ہوں یا نہ ہوں۔
- ..... اقتصادی دوڑ سے زیادہ بچوں کی جذباتی و اخلاقی زندگی کو اہمیت دینے کی ضرورت ہے۔
- ... ایک معاشرہ جو خصوصی اور ترجیحی طور پر بوڑھوں اور بن بچوں والے خاندانوں کا خیال نہ رکھے سوسائٹی کی سطح پر پیش رفت پیدا نہیں کرسکتا، چاہے وہ بچوں کے موافقت ہی میں کیوں نہ ہو۔ اسے ایک تحریک کے طور پر چلانے کی ضرورت ہے۔
- ...... جب تک یہ حکمت عملی خاندانوں سے نکل کر آگے ہمسایوں، اسکولوں اور درس گاہوں تک نہیں پہنچتی بچوں میں معنی خیز تبدیلی نہیں آسکتی۔

ان نکات پر غور کر کے نگاہ ڈالنے سے اندازہ ہوتا ہے کہ سب کے سب بچوں سے شائستہ تعلقات قائم کرنے سے متعلق ہیں، وہ بھی گروہی طور پر۔ اس لئے کہ اگر پورے معاشرے میں آگاہی پہنچائی نہ گئی اور اس پر عمل نہ ہوا تو بچوں کی پرورش مشکل ہے۔

یہ نکات اس وقت جاری و ساری ہو سکتے ہیں جب انقلابی طور پر ملت میں بچوں کے ماں باپ اور دوسرے افراد اپنی اصلاح کے لئے تیار ہو جائیں۔

اس کام کے لئے مذہبی ادارے یا جہاں پر لوگ اکٹھا ہوا کرتے ہیں اگر جہالت بھرے رسم و رواج اور تعصب کے گھیرے سے باہر آ کر حقیقتوں کو اپنا لیں تو بڑے کار آمد ثابت ہو سکتے ہیں۔ صرف فراخ دلی کی ضرورت ہے امام مساجد اس کام کو بخوبی انجام دے سکتے ہیں۔

حفاظت کے لئے تعمیری تعریف کا کردار

اپنے دل میں ایک سرسبز درخت لگا کر رکھو
چڑیاں آ کر چہچہایا کریں گی۔

چینی کہاوت

بچوں سے بہتر تعلقات میں تعریف کا بڑا دخل ہے۔ یہ ایک ایسا پر تاثیر عمل ہے کہ اگر اسے موزوں طور پر بروئے کار نہ لایا گیا تو ہو سکتا ہے کہ ہمارا بچہ ہم سے دور ہو جائے۔ کتاب دوم (۲) کے باب میں تعریف سے جو برے اثرات مرتب ہوتے ہیں ہم غور کر چکے ہیں۔ اس کے مضمرات کو اچھی طرح معلوم کر کے ہمیں خود اپنی تربیت کرنا ہوگی تا کہ ہماری اولاد غیر مترقبہ اثرات کے زد میں نہ آ سکے۔

تعریف کے مثبت و منفی اثرات کو مد نظر رکھتے ہوئے ماہرین کے متفقہ نظریات کو ڈاکٹر حیم جی جنوٹ نے عمدہ منظر کشی کی ہے۔ اختصار کے ساتھ چند اقتباسات:

حالات کے تحت تعریفی جملوں کو پہلے سے طے کر کے مشق لازم ہے اس لئے کہ عین وقت پر ہم پرانے گھسے پٹے اطوار پر چل پڑتے ہیں اور مقصود اثرات مرتب نہیں ہو پاتے۔

عام طور پر لوگوں کا خیال ہے کہ بچوں کی ایماندارانہ تعریف ان کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس سے علم کے حصول کے لئے رغبت بڑھتی ہے، فیصلہ کرنے کا سلیقہ آ جاتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ اگر حقیقت میں ایسے اوصاف اس قسم کی تعریف سے مرتب ہوتے تو ہم کو لاتعداد غیر محفوظ بچے غیر شائستہ طلباء، جمود میں پڑے ہوئے ناکام لوگ، مقابلے سے بھاگے ہوئے اور بے راہ روی میں غرق افراد نظر نہ آتے۔ بظاہر تعریف ہر درد کی دوا نہیں۔

تعریف کا ردِّ عمل

ستائش اصل میں خوش آمد یا چاپلوسی نہیں ہے۔ یہ باتیں ریاکاری کے زمرے میں آتی ہیں۔ حقیقت میں تعریف کسی فرد کی کارکردگی کا مخلصانہ مثبت تشخیص کا عمل ہے۔ مگر ضروری نہیں کہ یہ ہمیشہ کارگر ہی ثابت ہو۔ اکثر یہ توقع کے خلاف اثر دکھاتی ہے جو ہو سکتا ہے کہ بے چینی، پریشانی، گلٹ (Guilt) یا احساسِ تقصیر یا بداخلاقی پیدا کر دے۔

''تم کتنے ذہین ہو۔ عجیب وغریب کام انجام دیا ہے۔''

ایسی تعریف بچے کے لئے خوش بخش نہیں ہوتی۔ وہ سوچ سکتا ہے۔ ''میں اس کا مستحق نہیں۔ یہ تو قسمت کا معاملہ تھا، میں نہیں سمجھتا کہ یہ بات اس قدر قابل تعریف تھی'' اس قسم کی باتیں چاپلوسی کے زمرے میں جا پڑتی ہیں جو بچے کو دفاعی حالت میں دھکیل دیتی ہیں۔

ایک لڑکی سے کہیے۔ ''تم کتنی خوبصورت ہو۔'' وہ جھینپ جائے گی۔ کسی بچے کے پروجیکٹ کی تعریف کیجئے وہ تیزی سے اس کی خرابیاں بیان کرے گا۔

بظاہر تعریف کو مناسب طور پر عمل میں لانا آسان نہیں۔ بچے کیوں تعریف کے مقابلے میں دفاعی حالات میں آن پڑتے ہیں؟ ایسی تعریف چونکہ تشخیص شخصیت یا اس کی شخصیت کا تعین کرتی

ہیں، اطمینان بخش نہیں ہوتیں۔ شخصیت کا تعین کرنے والا جج کی صورت میں بیٹھتا اور اس کی شخصیت کا مول بھاؤ ہوتا ہے، جو اس کے لئے پریشانی کی بات ہوتی ہے۔

تعریف: تعمیری و تخریبی

تعریف تنقید کی طرح تباہ کن ہو سکتی ہے۔ ''تم بڑے اچھے ہو''، ''تم بڑے فیاض ہو''، ''تم بڑی ایماندار ہو۔'' ایسی تعریف پریشانی پیدا کرتی ہے، جو ناممکن فرائض کی انجام دہی کے صف میں لا کھڑا کرتی ہے۔ کوئی بھی ہمیشہ اچھا، فراخ دل یا دوسروں کے لئے فکر مند نہیں رہ سکتا یہ غیر فطری بات ہے۔

تعریف جو کسی کی شخصیت یا اس کے اوصاف کا اندازہ لگانے کے لئے ہوتی ہے خوش کن نہیں ہوتی۔

تعریف جو کسی کی کوشش یا اچھے کام کی انجام دہی کے لئے کی جاتی ہے مددگار اور قابل اعتماد ہوتی ہے۔

مثال۔ الف:۔

والد۔ گھر کا احاطہ باغ جیسا لگ رہا ہے۔

بیٹا۔ جی ہاں۔

والد۔ اسے دیکھ کر فرحت ہوتی ہے۔

بیٹا۔ جی اچھا لگ رہا ہے۔

والد۔ کیا خوب کام ہوا ہے۔ ایک روز ہی میں تم نے سب کچھ صاف ستھرا کر دیا، شکریہ

بیٹا۔ خدمت کے لئے ہر وقت حاضر ہوں۔

ملاحظہ فرمایئے۔ باپ نے بیٹے کی تعریف نہیں کی، نہ ہی اس کے اخلاق کا تعین کیا یا اس کے اوصاف کی بابت کچھ کہا۔ صرف احاطے کی بات کی اور اپنے احساسات کا اظہار کیا۔ مگر اس شائستہ تعریف نے بچے کے دل میں ایک ترنگ پیدا کر دی۔ ''میں نے ایک اچھا کام انجام دیا، میرا باپ میری کارکردگی پر خوش ہوا'' باغبانی کے لئے اس میں مزید تحریک پیدا ہوئی۔

اگر والدین کا رویہ اسی طرح جاری رہا اور منفی تعریفی کلمے استعمال نہ ہوئے تو اس کی فہم و فراست میں لامتناہی طور پر افزائش جاری رہے گی۔ اس میں غیر موافق حالات اور مسائل سے نمٹنے کی صلاحیت وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتی رہے گی، جو اس کی حفاظت کے لئے بہترین وسیلہ بن جائے گی۔

مثال۔ ب:

''میرے والد بڑے چالاک ہیں۔'' بچے نے کہا'' وہ نفسیاتی مار دیتے ہیں، جب وہ مجھے ڈانٹنا چاہتے ہیں مجھے ایک نفسیاتی سینڈوچ پکڑا دیتے ہیں۔ دو ٹکڑوں کی تعریف کے درمیان ایک الزام

''تم سارے مضامین میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہو مگر حساب میں کمزوری دکھاتے ہو، اس کے لئے تمہارے پاس کوئی عذر نہیں ہے۔ میں اسے برداشت نہیں کرسکتا۔ بیٹے اپنے معیار کو قائم رکھو۔ تم جانتے ہو مجھے تمہارے اوپر فخر ہے۔

اس قسم کی تعریف اکثر بچوں پر بجلی کے شاک جیسا اثر رکھتی ہے۔ انہیں جھٹکا سا لگتا ہے، یہ روش قابل قبول نہیں ہوتی اور برعکس اثر کرتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ تنقید کے ساتھ تعریف کی آمیزش نہ کی جائے۔

ایک کھری تعریف یا تنقید سے نمٹنا کم گھبراہٹ کا باعث ہوتا ہے۔ بہ نسبت ایک غیر مخلصانہ تعریف وتنقید کے مرکب سے۔

وضاحت سے کام لیجئے، پرکھیئے نہیں

شخصیت کی براہ راست تعریف ذہن کو چکاچوند کردیتی ہے اور تکلیف دہ ثابت ہوتی ہے۔ ''تم عظیم ہو، فراخ دل ہو، وغیرہ تحسین کے لئے ایسے جملے ہیں جس سے بچے میں جذبہ نفرین عود کرآتا ہے اور اس کا دل چاہتا ہے کہ ان تعریفی الفاظ کو تعریف کرنے والے کے منہ پر دے مارے۔ صحیح معنی میں تعریف وہ ہے جس سے بچے کو اپنی شخصیت کا صحیح اندازہ لگانے میں آسانی ہو۔

تعریف کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ اول۔ ہمارے تعریفی جملے دوئم۔ بچے کا اس پر اپنی شخصیت اور اخلاق کے بابت آسانی سے اندازہ۔ جب ہمارا بیان حقیقت کا حامل ہوتا ہے تو بچہ ایک مثبت نتیجہ اخذ کرتا ہے۔ یہ اس کے حق میں ترغیب اور تعمیری ہوتا ہے۔

مثال......(۱)

مفید تعریف: (توضیحات کے ساتھ) کار دھونے کا شکریہ۔ دوبارہ نئی نظر آنے لگ گئی ہے۔

ممکنہ ترغیب: میں نے اچھا کام کیا، میں خاصہ باصلاحیت ہوں، والد صاحب کو بڑی خوشی ہوئی۔

غیر مفید و غیر مددگار تعریف: (تشخیصی و تخمینی) تم بڑے شاندار ہو، عجیب کار کے دھونے والے ہو تم نہ ہوتے تو میں کیا کرتا۔

مثال......(۲)

مفید تعریف: ۔ کتابوں کا ریک جو تم نے بنایا ہے، بہت ہی کام آمد ہے، دیکھنے میں بھی بہت اچھا ہے۔

بچے کا استدلال: میں نے اچھا کام کیا، میں باصلاحیت ہوں۔

غیر مفید تعریف: ۔ (تشخیصی و تخمینی) تم بڑے اچھے (بڑھئی) نجار ہو۔

وضاحت کے ساتھ بیان کی ہوئی تعریف اور بچے کا اس پر نتیجہ نکالنا اس کی سالمیت کی بنیاد ہے۔ ہمارے بیان کئے ہوئے پیغام سے وہ اخذ کرتا ہے کہ اس کا کام پسند کیا گیا اور یہ کہ وہ باصلاحیت ہے۔ اس قسم کا نتیجہ اخذ کر کے بچہ دل ہی دل میں خاموشی سے بار بار دہراتا ہے۔ ایسے تکراری جملے اس کے آئندہ کردار کے لئے معمار بن جاتے ہیں۔

اس کی ہمت افزائی ہوتی ہے۔ جس کا دائرۂ کار بہت وسیع ہو جاتا ہے۔ وہ باور کرنے لگ جاتا ہے کہ وہ ہر معاملے میں مسائل کا حل نکال لے گا اور اسے مشکل مراحل سے نمٹنے میں کوئی جھجک نہ ہوگی۔ اس طرح کامیابی اس کے قدم چومے گی۔ صیاد کے جال میں پھنس کر بھی راہِ نجات تلاش کر لے گا۔

فراخ دلی کو اجاگر کیجئے

تربیت میں محدودیت ہدف سے دور کردیتی ہے

اپنے اور بچے کے دائرۂ تعلقات کو گھر اور معاشرے کے چھوٹے سے طبقے سے آگے، کنبہ پرستی و قوم پرستی اور تعصب کے پھندے سے چھڑا کر انسانیت کے وسیع ہالے سے جوڑ دینے کی ضرورت ہے۔

وجودِ انسانی گوناگوں اور لامتناہی وسعتوں کا مالک ہے۔ اس کے دائرۂ کار کو کسی پیمائش کی محدودیت میں کس کر اندازہ لگانا محال ہے۔ انسان اپنی کاوشوں کو جتنا تیز تر کرتا جائے گا اس کے مقاصد میں کامرانی وسیع تر ہوتی جائے گی۔ یہی حال دوسروں سے روابط پیدا کرنے کا ہے۔

روابط انسانی سے متعلق چند وضاحتیں:

- ......شناخت، اپنی اور دوسروں کی پہچان
- ......جذبات و احساسات
- ......تحرک، محنت و مشقت
- ......ملنساری، معاشرت
- ......اخلاق، شائستگی
- ......مہارت، تدبر و ہنر مندی

اکثر باتوں کی تکرار ایک ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے مزاج میں بھول جانا شدت سے شامل ہے لہذا بچے کی تربیت ہاتھ میں لینے سے پہلے اپنے آپ کو پوری طرح تیار کریں۔ اپنے مسائل کے ساتھ ساتھ اس پر بھی غور و فکر جاری رکھیں۔ جو مستقل ہو۔ چھوڑ پکڑ تانتے کو توڑ دیتا ہے اور بات

التوا میں جا پڑتی ہے۔ ہم جتنا اس کی گہرائیوں میں ڈبکی لگائیں گے گراں بہا جواہر ہاتھ آتے جائیں گے۔ دیکھا دیکھی ہمارا بچہ بھی ایک اچھا غواص بن کر ابھرے گا۔

گہری فکر، تجزیہ اور انسان شناس دانشوروں کے افکار سے فائدہ اٹھانا ہماری عادت بن جانا چاہئے۔ سب سے زیادہ اپنا احتساب، آیا ہم نے اچھے عادات کے اپنانے کا سلسلہ جاری رکھا ہے؟ یہ احتساب ہی تو ہے جو ہر کو جلا عطا کرتا ہے۔ اچھی تربیت اس کے بغیر اپنا اثر کھو دیتی ہے۔ ہماری ساری کاوشوں کا ہدف معاشرے کی ضرورت پورا کرنا ہے۔ جس قابل ہیں ہاتھ بٹائیں، بچے کی بھی دل جوئی کریں تا کہ وہ اس مقصد کے لئے ہم سے بہتر قدم بڑھا سکے۔

شناخت یا پہچان

ہمارے چاروں طرف کیا ہو رہا ہے؟ کس رفتار سے ترقی ہو رہی ہے۔ کیا ہم بھی ایجادات نو میں حصہ رکھتے ہیں؟ اور نہیں تو کیوں ہمارے قدم نہیں بڑھتے؟ سیاست کی روش کیا ہے؟ کیا ہم ہمیشہ سازشوں ہی کے شکار بنے رہیں گے؟ کہیں ایسا تو نہیں کہ یہ ہمارے فرار کا بہانہ ہو؟ کیا ہم جہالت کو اپنے اوپر طاری رکھیں گے؟ تو پھر کیا اپنی اولاد کے لئے اسے ورثہ میں چھوڑ جائیں گے؟

ان سوالوں کے جواب میں متذکرہ باتوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے جو وقت کی ضرورت ہے یہ شعر بخوبی ہمنوائی کرتا ہے!

اس کو کہتے ہیں جنوں ہے یہی اعجازِ جنوں
ہاتھ جس چیز پر پڑ جائے گریباں ہو جائے

جذبات و احساسات

اس میں ہمارے ضمیر کا بھی بڑا عمل و دخل ہے جس کے بغیر نہ اپنی شناخت ہو سکتی ہے اور نہ احتسابی عمل تکمیل کو پہنچ سکتا ہے۔ ہم میں سے کتنے ہی ہیں جو فوائد، عبادت، مطالعات، تفکر، فقرا اور اعزہ کی امداد وغیرہ کو پسندیدہ نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ مگر ان پر عمل صفر کے خانے میں آ جاتا ہے۔

لاتعداد لوگ ملیں گے جو برے کام کی برائی سے آگاہی رکھتے ہوئے بھی اسے کرتے رہتے ہیں۔ جھوٹ، سگریٹ نوشی، حق تلفی وغیرہ کو ترک نہیں کر پاتے۔ اس کی صرف یہ وجہ ہے کہ ہم نے ضمیر کی آواز کو دبا دیا اگر ہم اپنے اندر برائیوں کے خلاف نفرت اجاگر کر لیں تو یہی ضمیر ہمارا مددگار ثابت ہوگا اور برائیوں کے جادو کو توڑ کر اچھائیوں کی طرف ہمارا رخ موڑ دے گا۔

ہم اپنے ضمیر کے مدد سے اپنی ساری برائیوں کو دور کر سکتے ہیں اس لئے کہ ضمیر کبھی مرتا نہیں، جب بھی اس کے ذریعہ کچھ کام لینا ہو وہ تیار ملے گا۔ اس معاملے میں اگر ہم سے کوتاہی ہوئی تو ہمارا بچہ شائد کوتاہ نظری کا ہمیشہ شکار رہے۔

ملنساری، معاشرت

یہ ایک حقیقت ہے کہ انسان اپنی احتیاجات کی بنا پر ایک دوسرے سے وابستہ ہے۔ آپس میں مل کر کام کرنا، زندگی کے ہر موڑ پر وعدوں کو پورا کرنا، ہمدردی، اجتماعی گروہوں کے ساتھ وابستگی، ان سے معاملات میں حق تلف ہونے سے بچنا وغیرہ معاشرے کی سالمیت کے لئے لازمی امر ہے

یہ بھی ہمارے علم میں رہنا چاہئے کہ ہم اُسی وقت کسی سے تعلقات قائم رکھ سکتے ہیں جب اس کی ضروریات کو بے لاگ پورا کریں۔ جیسے خدمت، مالی ضرورت، مسائل کا حل، اس کی برجستہ تعریف وغیرہ۔ اگر اس سے کچھ طلب کرنے کے لئے کھڑے ہو گئے تو زیادہ احتمال یہی ہے کہ تعلقات میں پھیکا پن ہے۔

بچے کو ان باتوں سے واقف کراتے رہنا ہماری ذمہ داری ہے۔ معاشرے کو بچے کی ضرورت ہے کہ وہ اسے ظالمانہ دام و نظام سے نجات دلائے۔ یہ اسی وقت ہو سکتا ہے جب ہم اس کو اس امر کے لئے تیار کریں۔ اجتماعی پہلو پر نظر رکھتے ہوئے کھیل کود جس میں قوانین کی پوری طرح حاکمیت حاوی ہو، بچے کی شرکت ایک امر لازم ہے۔ کرکٹ، فٹ بال، والی بال وغیرہ میں ان کی شرکت سے پہلے انہیں سمجھا دیا جائے کہ قانون مقدم ہے جسے کسی صورت میں بھی ہاتھ سے جانے نہ دیا جائے۔ یہ ان کی حفاظت میں کام آنے والی باتیں ہیں۔

شائستہ اخلاق

اچھے اخلاق میں بڑی کشش ہوتی ہے۔ اس کا مظاہرہ لوگوں کو اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔ جیسا کہ ہم پہلے اس پر نظر ڈال چکے ہیں اگر ہم اجتماعی طور پر اس کا پرچار کریں تو کوئی معنی نہیں کہ ایک بڑی جمعیت اخلاقِ حمیدہ کو اپنا نہ لے اور معاشرے کو زیادہ مصیبتوں کا سامنا نہ رہے، جیسا کہ اس وقت امن و آشتی خطرے میں پڑی ہے اور بچوں کی حفاظت کے لئے ہمیں راہ تلاش کرنا پڑ رہی ہے۔

بچوں کو اچھے اخلاق سے متصل رکھنے کے لئے پہلے ہمیں انہیں اپنانا پڑے گا اس لئے کہ وہ ہم ہی کو اپنی نظر میں رکھتے ہیں۔ ہمیں بطور نمونہ خود عمل کر کے دکھانا ہوگا پھر اس کے لئے کوئی مشکل نہیں رہے گی۔ مذہب سے اس میں رہنمائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

مہارت و تدبیر

اس سے مراد ہنرمندی اور فنونِ لطیفہ سے دلچسپی ہے جو ماحول صاف ستھرا اور پر رنگ رکھتی ہے۔ امداد باہمی و منصوبہ بندی کے ذریعہ وہ علاقے جو پسماندگی کی بنا پر گندگی اور کثافت سے

ہمکنار ہیں پر فضا بنانا۔ جہاں جہالت کا دور دورہ ہے علم سے روشن کرنا۔ یہ سب باتیں اسی زمرے میں آتی ہیں۔

اس کے مقاصد میں یہ بھی شامل ہے کہ ان ستم رسیدہ لوگوں سے خوش گوار تعلقات قائم کئے جائیں جو احساسِ کمتری میں مبتلا کر دیئے گئے ہیں اور ان کی داد وفریاد کا سننے والا کوئی نہیں۔ وہ نہیں جانتے کہ انہیں کیا کرنا چاہئے۔ ان میں اس بے نوائی و احساس کمتری کے لبادے سے باہر آنے کی آرزو بھی نہیں۔ انہیں اس سے رہائی دلا کر ولولہ انگیز زندگی کی راہ پر ڈالنے اور معاشرے کی ذمہ داری سونپنے کی ضرورت ہے۔ خدمت میں عظمت ہے کہ فلسفے کو ہاتھ میں لے کر ایک انسان دوست تہذیب کو وجود میں لایا جا سکتا ہے۔ جو نہ فقط بچے کی حفاظت کرے گا بلکہ ایک محافظ معاشرہ قائم کردے گے۔

نظر حیات پر رکھتا ہے مردِ دانش مند
حیات کیا ہے؟ حضور و سرور و نور و وجود

اقبالؔ

اسکاؤٹس کی طرح کا پُر روح وعدہ کہ جی توڑ کر خود اپنے بچوں اور معاشرے کو فراخ دل بنانے کی پوری سعی کریں گے، امید ہے کہ حیات پرور ثابت ہوگا۔ سارے رموزِ عمل، عمل میں مضمر ہیں۔

جب اجنبی قریب آئے

ماں باپ ہر وقت تو اپنے بچوں کی حفاظت کے لئے ان کے ساتھ نہیں رہ سکتے۔ ان کی غیر موجودگی میں اگر کوئی اجنبی انہیں اغوا کرنے کی غرض سے یا بدنیتی کے ساتھ تجاوز کی نیت سے

قریب آئے تو بچے کو کیا کرنا چاہئے؟

۱۹۸۵ء میں پریسیڈنٹ ریگن پر قاتلانہ حملہ کرنے والے شخص پر قابو پانے والے دستے سے تعلق رکھنے والے اِڈجیکسن جن کو گڈ نائٹ ہڈ کا رتبہ دیا گیا تھا اور جو سرایڈورڈ کہلائے اب وہ گم شدہ بچوں کو تلاش کرنے میں لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔

وہ پرائمری اسکولوں میں جا کر بچوں کو مزے دار پریوں کی کہانیاں سناتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اب میں تم سب کو گڈ نائٹ (کمزوروں کا محافظ) بناؤں گا تاکہ اپنی اور دوسرے بچوں کی حفاظت کر سکو۔

انہوں نے ماہرین کے مشوروں سے بچوں کی حفاظت کے لئے ایک عوامی آگاہی کا پروگرام مرتب کیا ہے۔ رضاکار محلے، محلے اور قریہ قریہ جا کر اس کی تبلیغ کرتے ہیں۔ ویب سائٹ پر www.Goodnight.org سے استفادہ کیا جا سکتا ہے۔

اغوا کرنے والے جن مختلف طریقوں سے بچوں کو پھسلاتے ہیں اس کی شناخت کی بابت کیا جاننا چاہئے انہوں نے یہ نکات پیش کئے ہیں:

- ......کوئی نو وارد اپنی شخصیت کو بڑا بتا کر یا ڈرا دھمکا کر ساتھ چلنے کو کہے بغیر والدین کی اجازت کے مت جاؤ۔
- ......پیسہ، کینڈی، چاکلیٹ وغیرہ کی لالچ دلا کر اگر چلنے کو کہے، چال میں نہ آؤ۔
- ......اگر کہے کہ تمہاری ماں اسپتال میں داخل ہوگئی ہے تم کو بلا رہی ہے اس سے کوڈ (Code) دریافت کرو جو خاندان میں پہلے سے طے ہو چکا ہو۔
- ......پستول یا چاقو دکھا کر چلنے کو کہے تو لوگوں کے مجمع کی طرف تیزی سے دوڑ پڑو اور زور سے شور مچاؤ، دیر نہ کرو۔
- ......اگر تمہاری قابلیت یا کسی اور بات کی تعریف کرے کہ تم اپنے آپ کو عظیم محسوس کرنے لگو۔ یا کہے چلو تمہیں اداکار بنا دیں گے اس کے چکر میں نہ آؤ۔

- ......اگر کہے میں تمہارے والدین سے زیادہ چاہتا ہوں ان سے زیادہ تمہاری دیکھ بھال کروں گا اس کے بہکاوے میں نہ آؤ۔
- ......اگر والدین کی نگاہوں سے دور کھیلنے کے بہانے سے لے جانا چاہے اس کی باتوں میں نہ آؤ۔
- ......اگر کسی گم شدہ چیز جیسے کوئی سامان یا کتاب کا بستہ وغیرہ کی تلاش میں مدد یا راستہ بتانے کے بہانے سے لے جانے کی کوشش کرے انکار کر دو۔
- ......نوکری دلوانے کے بہانے سے ساتھ چلنے کو کہے، کہہ دو کہ والدین کی اجازت کے بعد ہی چل سکتا ہوں۔

یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ مندرجہ بالا باتوں پر بچہ اسی وقت عمل کر پائیگا جب اسے خود اعتماد اور دلیر بنا دیا گیا ہو ورنہ مشکل حالات میں وہ حواس باختہ ہو سکتا ہے اور صیاد کے دام میں پھنس سکتا ہے۔

ایسے انسانی بہبودی کے کام کے لئے ہمیں بھی امداد باہمی کو ہاتھ میں لے کر آگے بڑھنے میں کوئی قباحت نہیں ہوگی۔ ایسے اقدام کے لئے آسانی سے لوگ تیار ہو جائیں گے اور بہت سے بچے اغوا ہونے اور ناجائز تجاوزات سے بچ جائیں گے۔

حفاظت سے متعلق مختصر یادداشت

- ......بچوں کو کھلے ماحول میں پنپنے کا موقع دیا جائے، مگر ان پر ہمیشہ طائرانہ نظر رکھی جائے۔
- ......اگر کچھ منفی باتیں سامنے آئیں تو اسے غیر تاکیدانہ انداز میں کھیل کود کے دوران سمجھا دیا جائے، اسے اس کی کم عمری کا احساس نہ دلایا جائے۔
- ......خندہ پیشانی اور گرم جوشی سے پیش آیا جائے۔
- ......دبا کر نہ رکھا جائے، ورنہ وہ ہمیشہ لوگوں سے مرعوب رہیں گے۔
- ......ان کے ساتھ کھیل کود کا وقت ضرور نکالا جائے۔

- ......زیادہ سے زیادہ انہیں معاشرے سے متعارف کرایا جائے۔
- ...... بڑوں کے ساتھ گفتگو میں انہیں شامل کیا جائے۔ اگر وہ کچھ کہنا چاہیں تو روکا نہ جائے، بلکہ جو معمول بڑوں کے ساتھ رکھا جاتا ہے وہی ان کے ساتھ بھی رہے۔ کوشش یہ کی جائے کہ وہ گفتگو میں شامل ہوں تاکہ ان کا حوصلہ بڑھے۔
- ......والدین اپنے باہمی تعلقات حقیقتوں پر استوار رکھیں تاکہ وہ بھی حقیقت پسند بنیں۔
- ......ان میں خود اعتمادی وخود اعتباری اور یقین کی کاشت کریں۔ اس کے لئے جدید معلومات پر نظر رکھی جائے۔
- ......کمیونٹی میں جتنے خاندان ہیں ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ ضرور یکجا ہوں۔ بچوں کے نشونما میں حائل مسائل پر غور ہو اور متفقہ حل پر عمل درآمد ہو۔
- ......نزدیک کے پس ماندہ علاقوں کے خاندانوں کو لازمی طور پر شامل کیا جائے۔ چاہے ان کی آمدورفت وغیرہ کے اخراجات کا انتظام چندے ہی سے کیوں نہ ہو۔ ان کی بہبودی کو اولیت دی جائے۔
- ......فراخ دلی کا بیج جیسا کہ ہم مطالعہ کر چکے ہیں ان میں بویا جائے تاکہ وہ دلیر بنیں اور ان کے ذریعہ برائیوں کا خاتمہ ہو اور وہ اپنی حفاظت خود کر سکیں۔

زوال کمال کے لئے ہے
سونا، جاگ اٹھنے کے لئے ہے

ربرؤننگ

۷

غیر مناسب عادات سے نجات

غیر مناسب عادات سے نجات حاصل کیجئے ۷

۷

غیر مناسب عادات سے نجات

نامناسب عادات تربیت میں رخنہ انداز ہیں

اللہ اس قوم کی حالت اس وقت تک نہیں بدلتا جب تک وہ
اپنے آپ کو تبدیل نہ کرلے۔

۱۳:۱

کیا ہم اپنے بچوں کی مستقبل کے لئے اتنی قربانی دے سکتے ہیں کہ فرسودہ اور نقصان دہ عادات کو خیرباد کہہ دیں کہ ان کی اچھی تربیت ہوسکے۔ کہتے ہیں عادات کا دُور کرنا ناممکن ہے۔ مگر ایک گرماگرم خواہش و مصمم ارادہ اور ایماندارانہ متواتر کوشش اس کے لئے راہ ہموار کرسکتی ہے۔

دھیما لہجہ اختیار کیجئے

یہ بات ذہن میں رکھنے کی ضرورت ہے کہ روزمرہ زندگی کے مسائل جو موجودہ زمانہ کے ساتھ غلط روش پاگئے ہیں یا پیچیدہ طرز ہائے زندگی کے مسائل ہوں ان کے لئے کوئی ریڈی میڈ

(Ready Made) حل موجود نہیں ہوتا۔ اس راہ میں ایک اور بھی خطرہ موجود ہے: یہ گماں کرلیا جائے کہ ایک تیر بہدف طریقہ ءکار کے ذریعے اس میں آسانی سے تبدیلی لائی جاسکتی ہے اور یہ فکر اگر فوری طور پر کامیابی حاصل کرنے میں ناکام رہی تو نتیجے کے طور پر وہ ذہن کو ناکامی باور کراسکتی ہے اور پھر اس نظریہ سے مغلوب انسان ہاتھ پر ہاتھ دھر کے بیٹھ سکتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ ہم دوررس اور وقت طلب نتائج پر دھیان رکھیں نہ کہ فوری نتائج پر۔

اگر ہم غور کریں تو معلوم ہوگا کہ زندگی کی زرخیزی عجلت میں نہیں بلکہ دھیمی چال میں ہے۔ یہ عام تجربہ کی بات ہے کہ جلد بازی ہمیشہ ناکامی کا منہ دیکھتی ہے، اس لئے اصلاح کے معاملے میں ہمیں دھیمی چال کو اصولِ اَوّلیں کا درجہ دینا ہوگا۔ یہ اصول زندگی کے ہر موڑ اور مرحلے پر معاون ثابت ہوگا۔

پچھلے ابواب میں ہم نے اندازہ لگایا ہے کہ وہ کون سی عادات یا روش ہائے انسانی ہیں جو بچے کے معاملے میں ہم سے غیرارادی طور پر سرزد ہوجاتی ہیں جو ان کی نشوونما میں کسی طرح بھی بہتری کی صورت اختیار نہیں کرتیں بلکہ بگاڑ کی راہ پر چل پڑتی ہیں۔ ان میں سے چند کا جدا جدا تجزیہ آئندہ سطور میں پیش ہوگا۔ مگر اس سے پہلے ہمیں معلوم کرلینے کی ضرورت ہے کہ عادات کس طرح مرتب ہوتی ہیں۔

عادت کیسے وجود میں آتی ہے؟

اینتھونی رابنز نے اپنی کتاب اویکن دی جائنٹ ودان (Awaken The Gaint With In) میں لکھا ہے کہ عادت چند عوامل کے امتزاج سے وجود میں آتی ہے، جس میں سب سے بڑا ہاتھ جذبات کا ہے۔ نیورونز (Neurons) کے مجموعہ سے ہمارا دماغ اور اعصابی نظام تشکیل پاتا ہے جسے نروس سسٹم کہتے ہیں۔ اس میں لمبی لمبی دم دار شاخیں پیغام رسانی کرتی ہیں۔ یہ ایک خاصہ پیچیدہ نظام ہے جو ہمارے موضوع سے باہر ہے۔ خلاصہ یہ کہ جب دماغ کام کرتا ہے یعنی سوچتا سیکھتا یا بطور عادت کام کرتا ہے تو یہ نیورونز ہی ہیں جو ایک دوسرے تک پیغام رسائی

کرتے ہیں۔ ہمارے جذبات انہیں حرکت میں لانے کا کام کرتے ہیں۔

عادت کیسے وجود میں آتی ہے؟ اس کا تعلق انسانی جذبات سے ہے، وہ خوشی کے ہوں یا رنج کے، جذبات اسی نظام پیغام رسانی کے ذریعہ دماغ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ جذبات میں کمی یا بیشی اس کا پیمانہ ہے، اگر جذبات ضعیف ہیں دماغ پر اس کے اثرات ہلکے مرتب ہوں گے، مگر شدید جذبات تیزی سے گہرے اثرات ڈالیں گے۔ بہ الفاظ دیگر یہی طرز پیغام رسانی انسانی تحرک کا وسیلہ بن جاتا ہے۔ انسان کسی ایک عادت سے مربوط بار بار موصول ہوئے پیغامات کو اپناتا جاتا ہے جو عادت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ بچپنے میں چونکہ نیورونز تازہ اور فارغ ہوتے ہیں ہلکے جذبات بھی گہرے اثرات مرتب کر دیتے ہیں۔

ماہرین اس نظامِ پر رمز اور بے کراں کے کھوج میں لگے ہوئے ہیں، روز بروز کوئی نہ کوئی معلومات منظر عام پر آ جاتی ہے۔ پیغام رسانی کا یہ نظام صرف انسانی جسم تک محدود نہیں ہے۔ ایک عرصہ سے یہ بات تجربہ میں آ چکی ہے کہ ایک آدمی دوسرے کو چاہے وہ دنیا کے کسی کونے پر اپنا پیغام اس نظام کے ذریعہ پہنچا سکتا ہے شرط یہ ہے کہ دونوں کے جذبات میں شدت موجود ہو۔

یہ انسانی جذبات ہی ہیں جو اسے خوشی کے اوج پر پہنچا دیتے ہیں اور کبھی رنج کے جذبات اتنے ابھر آتے ہیں کہ آدمی سر پھوڑ لیتا ہے۔ خودکشی بھی اس کی ایک شاخ ہے۔ گویا کہ جذبات کے زیرو بم انسان کی ہر تحریک کی کنجی ہے۔

عام طور پر عادات اوائل بچپنے میں جڑ پکڑتی ہیں جب کہ وہ نہایت ناتواں ہوتا ہے۔ دوسروں پر بھروسہ کی مجبوری اور تکمیل خواہشات میں ابہام اسے عجیب کشمکش میں مبتلا رکھتے ہیں۔ اس وقت ناتوانی کی بناء پر خواہشات کی نارسائی درد کے جذبات میں شدت پیدا کر دیتے ہیں اور جب کوئی اس کی طرف متوجہ ہو کر اس کے درد کی درمانی کرتا ہے اس پر سرور کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور اسے جذبات کے عروج پر پہنچا دیتی ہیں۔

انہیں گوں ناگوں تجربات سے بچہ گذرتا جاتا ہے اور اپنی کمزوری پر حاوی ہونے کے لئے جو کچھ بھی ماحول سے میسر ہوتا ہے اپناتا جاتا ہے۔ اسے ماحول کی اچھائی و برائی کا اندازہ ضرور ہوتا ہے مگر حالات اور ماحول کی بنا پر وقت کے ساتھ ساتھ درد و سرور کے جو جذبات اس پر مرتب ہوتے

جاتے ہیں اور اس پر جو اثرات ڈالتے ہیں وہ انہیں سمیٹتا جاتا ہے۔ اس طرح ماحول کی خراب عادتیں بھی اس کے دامن میں آن پڑتی ہیں۔

انہیں درد و سرور کے جذبات کا تکرار بچے میں پختہ عادات کی بنیاد بن جاتی ہے۔ جتنے گہرے جذبات ہوتے ہیں اتنی ہی ان میں پختگی اور دیرپائی پیدا ہوتی جاتی ہے۔

ہمارا کردار بنیادی طور پر ہماری عادتوں کا مرکب ہے

ایک خیال کی کاشت بشکل حرکت نمودار ہوتی ہے
حرکت بو کر عادت کاٹئے
عادت بو کر کردار کاٹئے
کردار بو کر قسمت کاٹئے

قدیم کہاوت

والدین کی وہ عادتیں جو بچے کی پرورش میں نقصان کی باعث ہو سکتی ہیں

ہم نے ابھی اندازہ لگایا کہ بچہ ماحول کی ساری باتوں کو اختیار کرنے کے لئے ہمہ وقت آمادہ رہتا ہے۔ خاص طور پر وہ ماں باپ کو نمونے کے طور پر سامنے رکھتا ہے ان کی ہر اچھی بری عادات یا عمل کو خصوصی طور پر اپناتا ہے۔

حالانکہ جبلی طور پر اچھائی اس کی ضمیر میں موجود ہوتی ہے اور شروع شروع میں وہ برائیوں سے بیزاری ظاہر کرتا ہے مگر والدین و ماحول کا تکراری عمل اس کی نرم ساخت پر حاوی ہوتے رہتے ہیں

اور برائیوں یا بری عادتوں کو اختیار کرنے میں اسے کوئی قباحت نہیں ہوتی۔ اس لئے ضروری ہے کہ وہ نازیبا عادات جنھیں ہم اپنائے ہوئے ہیں یا یوں کہیئے کہ جو کچھ ہم نے اپنے بزرگوں کو کرتے دیکھا تھا، جس کے ہم غیر ارادی طور پر مرتکب ہوتے رہتے ہیں جلد از جلد ترک کریں۔ بچہ ان کا اثر لئے بغیر نہیں رہ سکتا۔

نمونے کے طور پر ماہرین نفسیات کے تجزیہ سے اخذ شدہ چند ایسی عادتوں کا تجزیہ جو بچے پر منفی اثرات مرتب کر سکتے ہیں درج ذیل ہیں۔ ان سے آگاہی حاصل کر کے اپنی منفی عادات سے چھٹکارے کی صورت نکالیں تاکہ ان کی لپیٹ میں نہ آ جائے۔

بات جو اشد ضروری ہے اس کے رحم و کرم پر
نہیں چھوڑنا چاہیئے جو کم اہم ہو۔

گوئٹے

بے چینی کی کیفیت ترک کیجئے

بے چینی، بے کیفی، خستگی، بے حوصلگی، بے آرامی، پریشانی، یہ سب ذہنی الجھنوں کی پیداوار ہیں۔ چہرے پر اتار چڑھاؤ، میز پر گھونسے مارنا، باتوں کا جواب نہ دینا، ہر چیز سے بے زاری کا اظہار، ڈانٹ پھٹکار وغیرہ ان کے اثرات ہیں۔ یہ علامتیں خاص طور پر اگر والدین میں موجود ہیں بچہ چونکہ والدین کا بغور مطالعہ کرتا رہتا ہے انہیں اپنانے کی کوشش کرے گا، آئندہ زندگی میں اسے غیر شعوری طور پر اپنے مسائل کے حل میں انہیں استعمال کرے گا اور ناکامی اسے شکنجے میں جکڑ لے گی۔

یہ بے چینی: اپنی علامتوں کے ساتھ نشان دہی کرتی ہے کہ کوئی ایسی بات ہے جو حل طلب ہے

مگر التوا میں پڑی ہے جس کی وجہ سے پریشانی دامن گیر ہے۔

- ......فوری طور پر دھیان کو کسی دوسری طرف موڑ دیں۔
- ......آرام دہ کرسی یا بستر پر لیٹ جائیں۔
- ......بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔
- ......گہری سانسیں لیں۔
- ......ذہن سے سوال کر کے وجہ معلوم کریں۔
- ......چند دنوں پہلے گزرے ہوئے واقعات پر نظر ڈالیں۔

جلد ہی ذہن اس کی وجہ تلاش کر کے بتا دے گا۔ متعدد زاویوں سے اس وجہ پر غور کریں۔ چند ایک حل آ جائیں گے۔ ان میں سے اچھا سا حل چن لیں۔ خاص طور پر وہ عوامل جنہوں نے کسی پہلے منصوبے کو شائستگی سے دور کر دیا تھا، دور کریں۔ ضروری امر یہ ہے کہ بچے کی دنیا میں آمد سے پہلے یہ عادت دور کر دی جائیں تا کہ اس پر اس کا اثر نہ پڑ سکے۔

خراب عادتوں کے خلاف انتہائی نفرت کے جذبات کا تکرار انہیں دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

چند مفید چٹکلے:

- ......ایسی باتوں کے لئے پریشان نہیں ہونا چاہئے جو ہمارے قابو سے باہر ہوں، نہ ہی چھوٹی چھوٹی باتوں کے لئے۔ اس کے بجائے اپنی توانائی ایسے معاملات پر صرف کریں جن پر اپنا بس چلے۔
- ......کام یا ملازمت کی بنا پر اگر یہ کیفیت رہتی ہو تو ایک خاطر خواہ ملازمت

جو اپنی صلاحیتوں کے موافقت رکھی ہو بہتر رہے گی۔

- ......ورزش ضرور کیجئے اور اچھی طرح متوازن غذا کھائیے۔
- ......سکون کی جگہ پر کم از کم آٹھ گھنٹوں کی نیند پوری کیجئے۔ یہ توانائی پیدا کرے گی۔
- ......بیوی بچوں کے ساتھ وقت گزاریئے۔ دوستوں سے ملنے جائیے۔
- ......پریشان کن حالات میں بھی اپنے رویئے اور اپنے وضع قطع کو مثبت رکھیے۔ اپنے کام کو مشکل بنانے کے بجائے سادہ بنائیے۔
- ......تفریح کے لئے کسی پر فضا مقام پر جائیے اور سیر کیجئے۔
- ......صرف کام کے لئے اپنی زندگی وقف نہ کر دیجئے۔

جو دیکھنا چاہتا ہے اس کے لئے کافی روشنی موجود ہے

اسلام

خوف کو اپنے اوپر مسلط نہ کیجئے

اس عادت میں ہم خوف کو اپنے اوپر طاری رکھتے ہیں، جس کی بنا پر حواس باختہ رہتے ہیں، خود اعتمادی جاتی رہتی ہے، کسی کام کی انجام دہی تقریباً ناممکن ہو جاتی ہے، یہاں تک کہ بات کرتے وقت خوف لگا رہتا ہے کہ درست جملہ بھی بول پائیں گے یا نہیں۔

خوف ایک قسم کی پیش بینی ہے کہ کوئی بات جلد ہی وقوع پذیر ہونے والی ہے، جس کا سامنا کرنے کے لئے تیاری کی ضرورت ہے۔

یہاں بھی پچھلے واقعات پر نظر دوڑانا ہوگا۔ اندازہ لگا کر تشخیص کرنا اور اس کے لئے ذہنی طور پر

آمادگی پیدا کرنا ہوگا۔ بات کو التوا میں ڈالنے سے یہ عادت قائم رہے گی۔ پتہ لگائیں کہ اب کیا کرنے کی ضرورت ہے تا کہ مسئلے کا حل بہترین طریقے سے انجام دیا جائے۔ آیا اس عادت کو دور کرنے کی ساری تدبیریں پوری کر لی ہیں؟ اِن تدبیروں پر پورا اعتماد لازم ہے۔

بیشتر خواب بے سر پیر کے ہوتے ہیں ان کی پرواہ نہیں کرنا چاہئے۔ مسائل کو بغیر التوا میں ڈالے بروقت حل کرتے رہنے سے بھی یہ کیفیت جاتی رہتی ہے۔

یہ عادت چھوت کی بیماری کی سی کیفیت رکھتی ہے۔ اس کے خلاف جذبات کو ابھار کر رکھیئے، تا کہ بچہ اس سے بچا رہے۔

مجروحانہ طرز کو خیر باد کہیئے

یہ بھی ویسی ہی خراب عادت ہے جسے ہم بے مقصد لئے پھرتے ہیں۔ یہ کسی خسارہ یا کسی چیز کے گم ہو جانے سے ابھرتی ہے۔ یہ بتاتی ہے کہ ہمیں کسی بات کی توقع تھی جو پوری نہ ہو سکی۔ بطور حل دل کو دلاسہ دیجئے کہ ہماری کوئی بھی چیز نہیں کھوئی۔ خود سے سوال کیجئے، کیا حقیقت میں نقصان ہوا یا ہم نقصان ہونے سے پہلے ہی واویلا مچا رہے ہیں۔

اگر کسی اپنے تجارت میں شریک ساتھی سے خدشہ ہے تو ہمت کر کے پوچھ لیں بزنس (Business) کیسا جا رہا ہے؟ ہر چیز کا حل موجود ہے، صرف اس کو حل کرنے میں لگ جانے کی ضرورت ہے۔ بلا تاخیر طے کیجئے۔ جب اس پر عمل پیرا ہو جائیں گے خدشہ جاتا رہے گا۔

وقت کے پیمانے پر اپنی زندگی کو اتنا کم وزن بنا کر رکھئے
جتنا پھول کی پنکھڑی پر شبنم کا ایک قطرہ۔

ٹیگور

غصہ کو پی جائیے، راہ چھوڑ دے گا

غصہ کمزور جاہ طلبوں کا ہمیشہ طرۂ امتیاز رہا ہے، جس کے ذریعہ وہ لوگوں کے حقوق سلب کرتے رہے ہیں، جو خاندانوں میں بھی رائج ہوا اور خاندان کے سربراہ کے لئے شان وشوکت بگھارنے کا ذریعہ بنا۔ ماں باپ نے تربیت سے اپنی لاعلمی کو غصے کے لبادے میں چھپا کر معصوم بچوں پر اپنی بڑائی کا دھونس جمانے کے لئے اختیار کیا جو بیشتر ان کو اپنے والدین سے ملا تھا۔ اس کی اچھائی و برائی واضح ہو چکی ہے۔ مگر چونکہ یہ معاشرے کی عادت بن چکا ہے، لوگ ضرورت نہیں محسوس کرتے کہ اس سے جان چھڑانا ہے اور نہ ہی سمجھ پا رہے ہیں کہ اس سے کیسے نجات حاصل کی جائے۔

جیسا کہ ہمارا مشاہدہ بتاتا ہے غصے کے جذبات میں معمولی اشتعال کے ساتھ ناراضگی، غضبناکی، طیش وجوش وغیرہ شامل ہیں۔

غصہ نشاندہی کرتا ہے کہ کسی نے ہمارے کسی اہم اصول کو جسے ہم زندگی کا حصہ سمجھتے ہیں توڑ ڈالا ہے۔ ہوسکتا ہے وہ خوہم ہی ہوں۔

یہ جان لینے کی ضرورت ہے کہ غصہ اس قدر غیر فطری اور ناپائیدار جذبہ ہے کہ اسے ایک لمحہ میں دگرگوں کیا جاسکتا ہے، بشرطیکہ دل میں سچی اور قوی خواہش ہو۔ ہم نے اسے عادت بنالیا ہے، ذرا دیر میں ناک بھوؤں چڑھانے لگتے ہیں۔

غصے کے تین مرحلے ہوتے ہیں

- ......ایک خیال، کہ مجھ پر تجاوز ہوا۔
- ......ہمارا جسم تناؤ میں آجاتا ہے، نظام ہضم کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔
- ......بدلے کی خواہش کی بناپر لبلبی دبی اور حملے کا موڈ بن گیا۔

اگر ہم سمجھ دار ہیں اسے دبا دیں گے اور سمجھ میں کچھ فرق ہے تو سخت کلامی کریں گے۔اس سے بھی اگر آگے بڑھے تو، ہاتھاپائی پر اتر آئیں گے۔

غصّے سے نجات کے لئے تدارُکات

خیالات کو قابو میں رکھیۓ: کسی خیال کی بنا پر جیسے ہی اشتعال پیدا ہوتا ہے غصہ آنے اور حملہ آور ہونے میں بہت ہی کم وقفہ ہوتا ہے۔دس تک گنتی گننے کا مشورہ عرصہ دراز سے چلا آ رہا ہے۔یہ مشورہ جلتی آگ پر پانی چھڑکتا ہے۔اس میں تھوڑا ردو بدل کر کے گنتی کے بیس سانس لیجئے اور غور کریئے:

- ......کیا حقیقت میں مجھ پر تجاوز ہوا ہے؟
- ......ہوسکتا ہے کہ مدمقابل پر کوئی سخت وقت گذر رہا ہو۔
- ......شاید وہ پریشان ہو۔

اسے انا کا مسئلہ نہیں بنالینا چاہئے۔مان لیجئے اس نے نا سمجھی سے کام لیا، اس کی طرح ہم کیوں ناسمجھی کریں۔وہ مسئلے کا حل پیدا نہ کرسکا، شاید اس کے لئے یہ ایک سخت آزمائش کا مقام تھا۔سفید پرچم ہاتھ میں لے کر تصور کیجئے:

- ......میں اس مسئلے کو آسانی کے ساتھ حل کر رہا ہوں۔
- ......حملے سے درگذر کا منصوبہ بنا رہا ہوں۔
- ......مزاح سے کام لے رہا ہوں۔

- ......آگ بجھا رہا ہوں یا
- ......ایک بم کو بے اثر کر رہا ہوں۔

غصے کی بنا پر جو احساسات پیدا ہوتے ہیں انہیں مدھم کیجئے:

میرا سارا بدن تناؤ میں ہے............ریلیکس کیجئے۔
میری سانس میں تیزی آ گئی ہے......ایک گہری سانس لیجئے۔
شاید وہ چاہتا ہے کہ میں اس پر پھٹ پڑوں......اس میں اسے کامیاب ہونے نہیں دوں گا۔

اس طرح غصہ اپنا زور کھو بیٹھے گا۔

ہم اپنے بچے کی طرف نگاہ کریں۔ کیا ہم چاہیں گے کہ وہ غصہ بھری گھناؤنی اور اس کی بنا پر ناکام زندگی بسر کرے، دوسروں کا اور اپنا سر پھڑواتا رہے؟ اپنے آپ سے ہم ایک سچا اقرار کریں، کہ غصے کو کبھی بھی قریب آنے نہیں دیں گے۔ روزانہ تین چار مرتبہ پورے جذبات کے ساتھ دھراتے رہیں۔

''غصّہ کو میں نے ختم کر دیا، اس سے اب میرا کوئی تعلق نہیں''

اس طرح اس موذی عادت سے اپنی جان چھڑا لیں گے۔

تخلیقی فنون کے ذریعے غصّے سے نجات حاصل کیجئے

اس سبق کو یاد کرلو

کوشش، کوشش، مزید کوشش

اگر پہلی سعی کامیاب نہ رہی

کوشش، کوشش، کرو مزید کوشش

ڈبلو ای ہکسن

تخلیقی فنون مرتعش ذہن کو آسودگی بخشتے ہیں اور احساسات کو سکون عطا کرتے ہیں۔ اس سے محبت کی کرن پھوٹتی ہے اور غصے کے لئے جگہ باقی نہیں رہتی:

کتابیں یا مقالے لکھنا: وہ باتیں جو ہمیں غصے میں مبتلا کردیتی ہیں۔ وہ دوستوں، خاندان، رشتے داروں یا معاشرے کی طرف سے ہی کیوں نہ ہوں، بڑی آسانی سے مسائل کے روشن و تاریک پہلوؤں کو مدنظر رکھ کر اصلاحی صورت میں کتابیں یا مقالے لکھ کر ان تک پہنچائے جاسکتے ہیں۔ آمنے سامنے بیٹھ کر باتیں کرنا خاصہ قباحت طلب ہوتا ہے، مگر لکھنے میں اپنے پورے خیالات کو بلا روک ٹوک کے اظہار کیا جاسکتا ہے۔ اسے تخلیقی اور اصلاحی ہونا ضروری ہے تاکہ قابل قبول رہے۔ بات کو لکھ دینے سے غصہ جاتا رہتا ہے

اپنی صلاحیت کے مطابق مضامین پر تخلیقی طبع آزمائی تصنیفات کو فنون لطیفہ کے درجہ میں شامل کردیتی ہیں۔ لکھنے والے عزتِ نفس یا سیلف اسٹیم (Self Esteem) میں اضافہ ہوتا ہے۔ اور غصے کے لئے جگہ باقی نہیں رہتی۔

پینٹنگ: پینٹنگ کے ذریعہ بھی اپنے احساسات کا اظہار کیا جاسکتا ہے۔ اس کا بھی تعلق فطری صلاحیت سے ہے۔ اس میں مہارت حاصل کر کے غصہ میں ڈالنے والی معاشرے کی ناگواری کو لوگوں تک پہنچا کر اصلاح کی جاسکتی ہے۔ اس سے بھی خود کو آسودگی حاصل ہوتی ہے اور خراج تحسین بھی جو غصے کو تحلیل کرنے میں آسانی پیدا کرتی ہے۔

مصوری: مصوری بھی پینٹنگ کی طرح غصے کو اڑا دینے میں کافی مددگار ثابت ہوتی ہے اور

احساسات کے اظہار کا تیر بہدف طریقہ ہے۔

باغ بانی: گھر کے اطراف پھول یا سبزی وغیرہ کاشت کرنا ایک اچھی ہابی (Hobby) ہے۔ مٹی کی کھدائی گھاس اور جڑی بوٹیوں کو اکھاڑ پھینکنے میں غصے کے برطرف ہونے میں مدد ملتی ہے۔

غصہ ہماری خوشیوں کو ہم سے چھین لیتا ہے: یہ ہماری بیوی، بچوں، رشتے داروں، باہر کے لوگوں، کام پر ہمارے ساتھیوں اور معاشرے سے کاٹ دیتا ہے ظاہر ہے ان کی ہم سے دوری ہمیں انعام تو نہیں دے سکتی، البتہ ان سے مل کر جو ہمیں خوشی حاصل ہوتی وہ میسر نہیں ہوتی۔

غصے سے نجات کا ایک بہت ہی آسان طریقہ

خود پر خوشی کی کیفیت طاری کیجئے، تصور کیجئے کہ پہلے ہی سے پر سکون ہیں۔ ابتدا میں جب کوئی شخص کسی بات کے خلاف آمادۂ پیکار ہو تو خوف محسوس کرتا ہے۔ اس کے لئے تدارک یہ ہے کہ اپنے اوپر قابو پائیے، ایسا ظاہر کیجئے کہ جیسے بالکل خوفزدہ نہیں۔ دوسروں کے کہنے میں نہ آئیے کہ غصے سے دوری ناممکن ہے اور بے دھڑک ان مشقوں پر جن کا ہم مطالعہ کرتے آئے ہیں بغیر دیر کئے کاربند ہو جائے۔

بار بار کی مشق سے انسان اپنے اوپر قابو پالیتا ہے، ہر مشق کے بعد اپنے کو مضبوط تر پاتا ہے اور پر اعتماد ہوتا جاتا ہے۔ ایک جذباتی خواہش، مصمم ارادہ اور عمل پیہم غصے کو جڑ سے اکھاڑ پھینکے گی۔

مایوسی کو جگہ نہ دیجئے

کامیابی پیش بینی کا نتیجہ ہے۔ جس کا انحصار غور و فکر پر ہے۔

اسلام

پریشانی، شکست، ناکامی کسی بھی جانب سے آسکتی ہے۔ جہاں باوجود کوشش کے کامیابی حاصل نہیں ہوتی، مایوسی کسی وقت بھی ترقی کی راہوں کو مسدود ہونے کا احساس دلاسکتی ہے اور شکست کے جذبات پیدا کرسکتی ہے۔

ناکامی ایک جوش دہندہ علامت کے موجود ہونے کی نشان دہی کرتی ہے۔ یعنی ہم کو احساس تھا کہ بہتر کارکردگی کے مالک بن سکتے تھے جبکہ اس وقت نہیں ہیں۔ یہ بات مایوسی سے ہٹ کر ہے جس میں ایسا احساس پایا جاتا ہے کہ ہم زندگی میں کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں مگر کبھی بھی حاصل نہیں کرپائیں گے۔ اس کے برعکس ہمارا اضطراب اشارہ کرتا ہے کہ مسئلے کا حل ہماری پہنچ میں ہے مگر فی الحال جس طرح ہم عمل پیرا ہیں وہ درست کام نہیں کررہا ہے۔ ضرورت یہ ہے کہ طریقہ کار تبدیل کیا جائے تاکہ مقصد حاصل ہو۔ یہ ایک ایسی علامت ہے جو اشارہ کرتی ہے کہ ہم اپنے اندر لچک پیدا کریں تاکہ ایک بہتر حل تلاش کیا جاسکے۔

ان حالات سے کس طرح نمٹا جائے؟

ہم یہ جان چکے ہیں کہ کسی حل کے حصول کے لئے ہمارے جذبات میں اضطرابی کیفیت کا پیدا ہونا ضروری امر ہے۔ اضطراب ہمارا دوست ہے جو ہمارے جذبات کو بہتری کے لئے ابھارتا ہے۔ مایوسی سے نجات کے لئے اپنے اوپر اضطرابی کیفیت طاری کرکے جب ہم غوروفکر کریں گے، حالات کے تحت ہمارا ذہن ایک اچھا سا حل ہمیں سمجھا دے گا۔

ایک ایسے نمونہ شخص کی طرف ذہن دوڑایئے جس نے ایسے مقصد کے حصول کی راہ کامیابی کے ساتھ تلاش کی ہو جو ہمارے مقصد سے اتفاق رکھتا ہو۔ اس سے رابطہ قائم کریئے۔ اس کے بتائے ہوئے طور طریقوں کو اپنا کر اپنے لئے راہ پیدا کیجئے۔

موجودہ مسئلے کے حل میں جن عوامل کا ہم نے پتہ لگایا فقط آج کے لئے نہ ہو بلکہ آئندہ کے لئے بھی اس سے مستقل طور پر دلچسپی قائم رکھنا ہوگا۔

ہر ناکامی کا مقابلہ کرنے کے لئے ایک نئے حل کی تلاش کرنے کی عادت ڈالنا ضروری ہے۔ یہ بھی نہیں بھولنا چاہئے کہ ہمارے افکار میں لچک ہاتھ سے نہ جانے پائے۔ کسی بھی معاملے میں جمود ہمارے آگے بڑھنے کی راہ میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ لچک متعدد قسم کے حل ہمارے سامنے رکھ دیتا ہے، جس میں سے ایک نہایت مناسب حل ہم چن سکتے ہیں۔

ہمارے بچے چونکہ ہمیں اپنے لئے بہترین نمونہ تصور کرتے ہیں ہماری ہر اچھی بری عادات کو اختیار کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اپنے اوپر انہیں طاری کر لیتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ وہ اس کے پکے مالک بن جائیں، کبھی بھی ان سے جان نہ چھڑا سکیں اور آئندہ زندگی میں ان کے لئے شکست کے علاوہ کچھ باقی نہ رہے۔

محروم رہا دولتِ دریا سے وہ غواص
کرتا نہیں جو صحبتِ ساحل سے کنارہ

اقبالؔ

تنہائی کی عادت ترک کیجئے

جو بات ہم کو یاد دلائے کہ ہم تنہا، دور اور لوگوں سے علیحدہ ہیں "تنہائی" سے متعلق ہے۔ شاید ہی کوئی بشر ہو جو اس سے بچا ہو۔

یہ عادت اشارہ کرتی ہے کہ ہمیں دوسروں سے تعلقات پیدا کرنا ہے۔ مگر تعلقات پیدا کرنے کے بعد بھی اکثر احساسِ تنہائی نہیں جاتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم غیر ارادی طور پر وقتی اور مطلبی قسم کی شناسائی کو اکثر ترجیح دیتے ہیں۔ یہ ہمارے لئے پریشان کن ہوتی ہے اور ہم سمجھتے بھی نہیں۔

حدود سے بڑھی ہوئی خواہشات کو ترک کرنا بہترین دولت اور خوشحالی ہے۔

اسلام

راہ حل

- ......اپنے آپ کو سمجھائیں کہ ہم لوگوں میں جا کر دوستی پیدا کر سکتے ہیں، ہمدرد لوگ ہر جگہ موجود ہیں جو ہمارا خیر مقدم کریں گے۔
- ......طے کریں کس قسم کے تعلقات چاہتے ہیں؟ ایک بنیادی قسم کی دوستی: کوئی ہو جو بات کرے، بات سنے اور ہنسے اور ہنسائے۔ خوش گپی تعلقات قائم کرنے میں گرم رابطے کا کام کرتی ہے۔
- ......خود کو یاد دلائیں کہ احساس تنہائی بڑی ضرر رساں کیفیت ہے۔ میں لوگوں کو پسند کرتا ہوں۔ ان کے لئے میرے دل میں جگہ موجود ہے۔ میں ان سے مل کر رہنے کا خواہش مند ہوں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ طے کروں کس وقت کس سے کس قسم کے تعلقات قائم کروں۔ اس کے بعد جلد تر اس طرف قدم بڑھائیں اور لوگوں میں گھل مل جائیں۔ گھر سے باہر ایسے لوگوں سے دنیا بھری پڑی ہے جو ہماری طرح دوست بنانے کے متمنی ہیں۔

یہ بات ہمارے علم میں ہے کہ انسان جس چیز کا خوگر ہو جائے، اس کا احساس جاتا رہتا ہے۔ چونکہ انسان مل جل کر رہنے والا مخلوق ہے تنہائی کا خوگر ہونے سے پہلے اس کے احاطے سے باہر نکل آنے کی ضرورت ہے۔ اگر مستقل طور پر تنہائی پسند رہے تو ذہنی توازن بگڑ سکتا ہے۔ بلا تاخیر اس عادت کی دیوار کو ڈھا دیں۔ خود اور اپنے بچے کو اس دلدل میں پھنسنے سے بچالیں۔ ورنہ دونوں

معاشرے کے کام کے نہیں رہیں گے اور زندگیاں وبالِ جان جائیں گی۔

خیالات میں ڈوبے رہنے کی عادت

یہ بھی منفی قسم کی عادت ہے جو اپنے ساتھ رنج، پژمردگی، لاچاری، شدت جذبات کے تلے دبے رہنے جیسی علامات لے کر ساتھ چلتی ہے۔ رنجیدگی: اس وقت اثر انداز ہوتی ہے جب کوئی واقعہ بغیر معنی خیزی یا بغیر کسی نفع بخش نتیجہ کے واقع ہو۔ اکثر اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ کوئی واقعہ، کوئی طاقت یا لوگوں کی طرف سے کوئی دباؤ ہماری زندگی پر منفی اثرات مرتب کریں۔

لوگ اپنے آپ کو جب ایسے حالات میں ڈوبا ہوا پاتے ہیں تو ان میں بیشتر ایسے جذبات ابھرتے ہیں جن سے جان چھڑانا مشکل ہوتا ہے "مسائل بہت زیادہ ہیں ختم ہونے والے نہیں۔" ایسے لوگ خود کو جذبات کے ایک بڑے بوجھ کے نیچے دبا پاتے ہیں۔ انہیں اپنے اطراف ایسی دنیا نظر آتی ہے جو انہیں احساس دلاتی ہے کہ اتنے مسائل رونما ہوتے جا رہے ہیں کہ ان سے نمٹنے کا حوصلہ نہیں۔

یہ درگیری متنبہ کرتی ہے کہ ایسی صورت میں جو بات ہمارے لئے سب سے زیادہ اہم ہے اس کا دوبارہ تجزیہ کریں۔ اس کے بوجھ تلے آنے کی وجہ یہ بھی ہے کہ ہم ایک ہی وقت میں بہت سارے مسائل سے نمٹ لینا چاہتے ہیں۔ ایسی زیرباری لوگوں کی زندگی کے پرخچے اڑا دیتی ہے اور بربادی کی طرف کھینچ لے جاتی ہے۔

اس سے بچنے کی تدابیر

- ...... طے کر لیجئے کہ ان سارے مسائل میں جنھوں نے ہمیں گھیر رکھا

ہے، کون سا نہایت ضروری ہے جس پر ہمہ تن متوجہ ہوا جائے۔

●......وہ باتیں جو ہمارے لئے اشد ضروری ہیں تدریجی طور پر اہمیت کے لحاظ سے لکھ ڈالیں۔ کاغذ پر ان کو درج کرنا ہمارے اندر ان سب پر قابو پانے کا ایک احساس پیدا کرتا ہے۔

●......لسٹ میں جو بات سب سے پہلے درج ہے اسے ہاتھ میں لیجئے اور اس پر عمل درآمد شروع کر دیجئے۔ یہاں تک کہ اس پر عبور حاصل ہو جائے۔ اس پر عبور حاصل ہوتے ہی ہماری رفتار میں تیزی آ جائے گی اور شدت زیر باری کا احساس مٹنے لگے گا۔ اس کے ساتھ ہی اس بات کا احساس کہ ہم مشکلات کا حل نکال سکتے ہیں ہمارے دل میں جاگزیں ہو جائے گا۔

●......اب ایک ایک کر کے پنجہ آزمائی کرتے جائیں اور ہر کامیابی پر اپنے اندر احساس پیدا کرتے رہیں کہ مسائل کا حل نکالا جا سکتا ہے۔

ہم جب کسی کام کو انجام دینا ٹھان لیتے ہیں ہمارا ذہن ہمیں تحقیق و اختراع کی اتنی بڑی قوت سے نوازتا ہے کہ وہ قوّت مشکل سے مشکل حل اور طریقہ کار نکال لیتی ہے، صرف صبر و تحمل کے ساتھ فکر اور عمل پیہم کی ضرورت ہوتی ہے۔

بہرحال اس ذہنی غرقابی سے نکلنے کی بلا تاخیر کوشش لازم ہے ورنہ اس کی چھاپ بچے پر ضرور پڑے گی اسے تو ہماری ہی نقل کرنا ہے۔

ناتوانی کی عادت

مجھے ایک لیور دو اور ٹیکنے کی ایک جگہ، میں تن
وتنہا دنیا کو اٹھا دوں گا۔

آرشمیدس

ان کاموں کو جنھیں ہم کو کر لینا چاہیئے، جب ہم احساس کریں کہ انہیں انجام دینے کی استطاعت نہیں رکھتے تو یہی احساس دھیرے دھیرے ناتوانی کی عادت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ اکثر انجانے طور پر خود کو باور کرانے کے لئے واقعی ہم ناتواں ہیں اپنے لئے ایک نامناسب ضابطہ بنا لیتے ہیں۔

جب کہ ہمارا اپنے مقاصد کے حصول میں پورا نہ اترنا یہ بتاتا ہے کہ جو کام ہمارے ہاتھ میں ہے، اس کو تکمیل دینے کے لئے ہمارے پاس فقط ضروری حکمت و مہارت کی کمی ہے۔ ہمیں بیشتر، بہتر معلومات، سمجھ، عمل کا طریقہ، آلاتِ کار اور سب سے زیادہ اعتماد سے لیس ہونے کی ضرورت ہے۔

تدارکات

- ......اپنے آپ سے سوال کیجئے موجودہ حالات میں جو میرے احساسات ہیں، کیا مناسب ہیں؟
- ......کیا حقیقت میں، میں کسی قابل نہیں ہوں؟
- ......کہیں ایسا تو نہیں کہ میں نے اپنے ذہن میں بٹھا لیا ہے کہ مجھے ایک کار نمایاں انجام دینا ہے؟

● ..... کیا ہمیں اپنے احساسات کو بدلنا پڑے گا؟

یہ سب سے نامناسب قیاس آرائیاں ہیں۔ ہمیں ایک ایسی راہ نکالنا ہے جو اس راہ سے بہتر ہو جسے ہم نے اس وقت اختیار کر رکھا ہے۔

جب ناتوانی اور پست ہمتی کا احساس حملہ آور ہو تو بہتری اور ترقی کی ہمت افزائی کریں۔ یاد دلائیں کہ ہم انسانِ کامل نہیں ہیں نہ ہی ہونے کی ضرورت ہے۔ کیا میں اس کام کو انجام دینے کے قابل ہوں؟ اس بات کو ذہن میں لاتے ہی اور اپنے سے یہ سوال کرتے ہی قابلیت کا جذبہ عود کر آئے گا اور کامیابیوں کا ایک سلسلہ جاری ہو جائے گا۔

اپنی دل جوئی کے ساتھ یہ سوال کہ کیا میں یہ کام کر سکتا ہوں قابلیت کے بال و پر سنوار دیں گے اور ہم پرواز کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ سب سے بڑی کامیابی یہ ہوگی کہ ہمارا بچہ بھی ہمیں دیکھ کر عظیم و وسیع توانائیوں کا مالک بن جانے کی کوشش کرے گا۔

اس معاملے میں بھی ایک ایسے شخص کی تلاش ضروری ہے جو اس میدان عمل میں اپنا سکہ منوا چکا ہو، اس کی حکمت عملی سے فائدہ اٹھائیں۔ صرف اِس کیفیت کو قابو میں لانے کی بابت اپنے ذہن کو تیار کر لینا ہی ناقابلیت کو قابلیت کے طور طریقوں کو سیکھنے پر رواں دواں کر دے گی۔

یہ عجیب جذبہ ہے، اس کو اپنے نااہل سمجھنے والا اصل میں لاچاری اور بے بسی کے پھندے میں پھنس جاتا ہے اور اس بے چارگی کی کیفیت کو مستقل کیفیت سمجھ لیتا ہے۔ ہم ہر شعبے میں مہارت تو حاصل نہیں کر سکتے۔ کامیابی کے لئے ایک شعبہ جو ہماری صلاحیتوں کے مطابق ہو ہمارے ہاتھ

میں ہونا چاہیے۔ہم اپنی چھپی ہوئی فطری صلاحیت کو تلاش کر کے ہمالیہ کی سب سے اونچی چوٹی سے بھی اونچی چوٹی کو سر کر سکتے ہیں۔

قربانیء نفس اور ایثار ان کی فطرت ہوتی ہے جو راست بازی کے حسن کو پہچان لیتے ہیں اور خداوند کریم پر اپنا ایمان رکھتے ہیں۔

ڈاکٹر کارل

احساسِ گناہ و قصور واری

تقصیر و پچھتاوا اور پشیمانی ایسے جذبات ہیں جن سے انسان دور بھاگنے کی کوشش کرتا ہے۔مگر یہ بڑے قیمتی ہیں۔ایسے جذبات جب رونما ہوتے ہیں تکلیف کا احساس پیدا کرتے ہیں۔یہ سود مند اس لئے ہوتے ہیں کہ اصلاح کی طرف رجوع کرتے ہیں۔

قصور واری ہمیں بتاتی ہے کہ ہم سے کسی اہم اصول کی خلاف ورزی ہوئی ہے اور یہ کہ ہمیں جلد طے کر لینے اور ایسے اقدام کی ضرورت ہے کہ آئندہ اس قسم کے بگاڑ کو وجود میں آنے نہ دیں

اس جذبہ میں درد کی آمیزش سے کام لے کر پشیمانی کو دور کر سکتے ہیں۔آئندہ صفحات میں درد و سرور کے بابت اطلاعات حاصل کریں گے۔بہر حال اگر اس حالت سے جلد باہر نہ آیا گیا تو ہوسکتا ہے کہ احساس کمتری ہمارے اوپر حاوی ہو جائے۔

اکثر لوگ منکر ہو کر اس سے فرار کی کوشش کرتے ہیں ،مگر یہ طریقہء کار شاید ہی موئثر ثابت ہوتا ہو۔وہ دور ہونے کے بجائے تیزی سے پلٹ پڑتا ہے۔

اس سے بچاؤ کی تدبیر

- ...... یہ قبول کرلیا جائے کہ ہم نے ایک اصول یا قانون کو توڑا ہے۔
- ...... خود سے وعدہ کیا جائے کہ کبھی دوبارہ وہ غلطی سرزد نہیں ہوگی۔
- ...... صاحب معاملہ سے خود جاکر صلح وصفائی کرلی جائے۔
- ...... شورشرابے سے دور ہوکر ریلیکس (Relax) کیا جائے۔ آنکھیں بند کر کے صاحب معاملہ کو نگاہ میں لاکر جیسے وہ خود سامنے موجود ہے، اس سے معذرت خواہی کے ساتھ سچائی سے ساری بات کہہ دی جائے۔ چند روز اس کی تکرار کیجئے۔ دل ہلکا ہو جائے گا۔

تعصب ایک خونریز عادت

تعصب ایک رائے ہے جو بغیر سمجھے بوجھے قائم کرلی جاتی ہے۔ ایسی رائے جو کسی ایک فرقہ یا گروہ کے خلاف بغیر تحقیقات کے یا بغیر پرکھے قائم کی گئی ہو۔

ایسی رائے عام طور پر بغیر کسی درست شہادت کی موجودگی کے قبول کرلی جاتی ہے متعصب شخص حقیقتوں کو توڑمروڑ کر اور غلط انداز میں تشریح کرتا ہے جو عام طور پر صحیح آرا یا حقیقتوں سے دور ہوتی ہے۔ اس کی بنا پر مختلف مذاہب اور خود مذاہب کے اندر فرقوں کے لوگ ایک دوسرے کے حقوق و تعلیم وکام کاج اور سیاست وغیرہ میں رخنہ ڈال کر خوش ہوتے ہیں۔ اس عادت میں مبتلا لوگ ایک دوسرے کو برداشت نہیں کر پاتے۔ اور قتل وغارت گری تک جا پہنچتے ہیں۔

یہ ہمیں بتاتی ہے کہ ناواقفیت کی بناء پر ہم ایک دوسرے کے پیچھے پڑے ہیں، اصل میں حقیقت کی تلاش ہماری ضرورت ہے۔ جس سے

لوگوں کو بھی آگاہ کیا جائے تا کہ قتل وغارت گری کا خاتمہ ہو۔

یہاں بھی انسانیت کے لئے درد پیدا کر کے اس سے نجات حاصل کرنے کا جتن کیا جائے۔ یہ ایسی موذی عادت ہے جو تیزی سے بڑھتی ہے اور اس میں مبتلا لوگ دوسرے معاملوں میں بھی حقیقتوں سے ہٹ کر بات کرنے لگ جاتے ہیں۔ بروقت اس سے جان چھڑا لینے کی ضرورت ہے۔ اس خونی عادت کو بیشتر سیاست داں بہروپے علما اور دوسرے مفاد پرست لوگ قائم ودائم رکھنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔

بچاؤ کی تدابیر

- ......متقابل پارٹیوں کے سلجھے ہوئے لوگوں سے جو اتحاد کے موافقت میں ہوں ملنا اور ان سے صحیح مطالب اخذ کرنا۔
- ......بنیادی کتابوں کا دقیق مطالعہ کرنا۔ موازنہ کر کے حقیقتوں کو تلاش کرنا
- ......ہم خیال لوگوں کو جمع کر کے حقیقتوں کو عوام میں نشر یا پھیلانے کی تدبیر کرنا۔
- ...... جہالت اور فقر کو دور کرنے کے لئے ایک عوامی مہم چلانا تا کہ لوگ حقیقت پسند ہو جائیں اور تعصب سے دوری اختیار کریں۔
- ......متفقہ پروجیکٹس چلائے جائیں جس میں ہر فرقے، عقائد اور نسل کی لوگ شامل ہوں۔
- .. فراخ دلی کا ثبوت دیا جائے اور لوگوں کو فراخ دل بنایا جائے۔

عادت کی تبدیلی: درد وسرور

بھلا کون ہے کہ جب مضطر اسے پکارے تو وہ
اس کی دعا قبول کرتا ہے

۲۷:۶۲

بے نظم انسان صحیح مخلوق نہیں۔ وہ جو کچھ بھی کرتا ہے کسی وجہ سے کرتا ہے۔ اس کی ہر روش، چال ڈھال طور طریقہ اور کردار کے پیچھے ایک حرکت دینے والی قوت موجود ہے جو زندگی کے ہر گوشے پر اپنا دباؤ ڈالتی رہتی ہے اور ساری زندگی اپنے کنٹرول میں رکھتی ہے۔ وہ ہے ''درد و سرور'' یہ قوت انسان کو منظم رکھنے میں معاون ہوتی ہے۔

اگر ہم اندازہ لگائیں تو معلوم ہوگا کہ جس کام کو ہم انجام دیتے ہیں اسے یا تو اپنی تکلیف کو دور کرنے کے لئے کرتے ہیں یا سرور حاصل کرنے کے لئے۔

اگر ہم اپنی کسی غیر موزوں روش یا جذباتی طرز عمل کو پر اضطراب درد سے ملحق کر دیں (ہماری اس عادت نے ہمیں تباہ کر رکھا ہے اگر اس سے ہماری جان نہ چھوٹی تو ہم کہیں کے نہ رہیں گے) تو ہر قیمت پر اس سے دوری اختیار کرلیں گے۔ اس تجربہ و فہم کو درد اور سرور کی بے پایاں قوت کو قابو میں لانے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

یہ جڑواں قوتیں کس طرح انسان میں تحریک پیدا کرتی ہیں؟ انسان کسی کام کو انجام دینے میں کافی محنت اور تکلیف اٹھانے کے باوجود بھی ناکام رہتا ہے، کیوں؟

ڈاکٹر اینتھونی رابن کا کہنا ہے کہ جس قدر درد کی ضرورت تھی عمل میں نہیں لائی گئی، سنگِ آستاں پر ماتھا رگڑا نہیں گیا یعنی جذبات کو اس مقام پر نہیں پہنچایا گیا جسے اضطراب کہا جاسکتا ہے اور نہ ہی اس دلی فرحت کو محسوس کرنے کی کوشش کی گئی جو کام کے کامیاب تکمیل پر بدرجہ اتم ذہن

کے پردے پر وارد ہوتی۔

عام تعلقات یا کاروباری تباہ کن روابط سے کبھی آپ کا سابقہ ضرور رہا ہوگا جب کہ آخرکار، بے انتہا تنگی سہنے کے بعد آپ نے کہہ دیا ''بس ہوگئی! اب ہمیں فیصلہ کرنا ہی ہوگا'' آپ اپنی زندگی میں تبدیلی لانے پر مجبور ہو جاتے ہیں اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ آپ تکلیف کے اُس مقام پر آن پہنچے جہاں اب اور کوئی سمجھوتا نہیں ہو سکتا تھا۔ یہ وہی پر رمز لمحہ ہوتا ہے جب تکلیف ہماری دوست بن جاتی ہے اور عمل کے لئے حرکت عطا کرتی ہے اور ہم پیش بینی شروع کر دیتے ہیں کہ اپنے اس عمل کے بعد جو تبدیلی حاصل ہوگی ہمارے اندر خوشی یا سرور پیدا کر دے گی۔

اکثر لوگ اپنی عادت میں تبدیلی لانا چاہتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ اس کے لئے قدم اٹھائیں مگر اس کے لئے وہ اپنے اندر شکست و محرومی اور غصے کا احساس پاتے ہیں ا ورنا کام رہتے ہیں۔

ناکامی کی وجہ ایک ابتدائی غلطی یہ ہے کہ وہ اپنے کردار کو بدلنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں جو اصل انجامِ کار یعنی نتیجہ ہے۔ جب کہ اس کے پسِ پشت جو وجہ موجود ہے اس کے ساتھ معاملہ کرنے کی ضرورت ہے۔

یہ سمجھتے ہوئے کہ ایک کام ہے جسے ہمیں ضرور کر لینا چاہئے پھر بھی ہم اسے نہیں کرتے۔ ایسا کیوں ہے؟ اس کا سادہ سا جواب یہ ہے کہ کسی مقام پر ہم اس بات کو گوارا کر لیتے ہیں کہ اس بات کو کرنا زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوگا بہ نسبت اس کے کہ اسے بالکل نظرانداز کر دیا جائے۔

برعکس اس کے ایک کام جسے ہم نے التوا میں ڈال رکھا تھا، یکایک ہم نے دباؤ محسوس کیا کہ اسے کر لینا چاہئے۔ ایسا کیوں ہوا؟ اس کیفیت کو جسے درد و سرور سے مربوط کر دیا تھا بدل دیا۔ ایک بار گی عمل پیرانہ ہونا زیادہ درد انگیز ہوگیا بہ نسبت اس کے کہ اس کو التوا میں ڈال دیا جائے۔ ''اس کام کی اگر تکمیل نہ ہوئی تو بڑا نقصان ہو جائے گا۔''

ہماری روش کو جو حرکت دیتا ہے وہ فطری یا جبلی درد و سرور کا ردِ عمل ہے۔ جس کا عقلی حساب کتاب سے کوئی تعلق نہیں۔ جیسے ہماری عقل بتاتی ہے کہ مٹھائی کھانا بُرا ہے۔ پھر بھی ہم اس کی طرف لپکتے ہیں۔ کیوں؟ اس لئے کہ جو کچھ ہم فقط عقل سے سمجھتے ہیں وہ ہمیں مٹھائی کھانے سے نہیں روک پاتا۔ اس کے لئے ہمیں درد و سرور کو اپنے اعصابی نظام سے جوڑنا ہوگا۔

اس نظام کو ماہرین نفسیات ''نیورو اسوسیکشن (Neuroassociation) کہتے ہیں (اعصابی نظام سے رابطہ) عام صورت میں ہم اسے جذبات بھی کہہ سکتے ہیں۔ ایک احساس جسے ہم اپنے ذہن یا سوچ سے جوڑ لیتے ہیں۔

اکثر ہم ایک عادت کو تبدیل کر لینے کے بعد پھر اس پر واپس آ جاتے ہیں۔ چونکہ اس کی وجہ یا علت کو دور نہیں کرتے اس لئے دوبارہ عود کر آتی ہے۔ اس کے لئے ہمیں اپنے پرانے طرز کے ساتھ درد اور تبدیل شدہ روش کے ساتھ سرور کو جوڑنا ہوگا تا وقتیکہ اس میں

استحکام پیدا ہو جائے۔یعنی وہ عادت جسے چھوڑ دیا تھا اس کے ساتھ درد کا احساس کہ وہ کتنی تکلیف دہ تھی اور اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے بعد جو آسانیاں اور بہتری آئی اوپر قلب کو فرحت کا احساس ہوا یعنی سرور کا احساس۔

ڈائٹنگ: کامیاب ڈائٹنگ میں طویل مدت کے لئے ہمیں اپنے درد کو موٹا کرنے والی غذا کو زیادہ کھانے سے جوڑنا ہوگا نہ کہ غذا سے تاکہ ہم اس کی خواہش بھی نہ کریں۔پہلی صورت میں ہم نے موٹا کرنے والی غذا سے جوڑا تھا اس کے کھانے (خوردن) سے نہیں۔

عمل سے ناطہ جوڑنے کی ضرورت ہے نہ کہ چیز سے

یہ بات سمجھ لینے کی ہے کہ ہم درد کو دور کرنے کی بیشتر کوشش کریں بہ نسبت درد کو حاصل کرنے کے۔ظاہر ہے کہ موٹاپے ہی نے تنگ کیا ہے،نجات اسی سے چاہئے ہے۔

وہ لوگ جو تندرست اور فٹ ہیں عقیدہ رکھتے ہیں کہ کوئی بھی چیز اتنے مزے کی نہیں جتنا دبلا رہنا۔

وہ لوگ وہی غذا کھاتے ہیں جو انہیں توانائی دے سکے۔حقیقت یہ ہے کہ ہم اپنے دماغ،جسم و جذبات کو جس طرز پر ڈھالنا چاہیں درد و سرور کو اس سے منسلک کرنا سیکھ سکتے ہیں اور رو بکار لا سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی: ہمیں سگریٹ پینے نہ کہ سگریٹ سے بہت زیادہ درد جوڑنا ہوگا اسی طرح سرور کو سگریٹ چھوڑنے سے نہ کہ سگریٹ سے۔ہم اسے اسی لمحہ چھوڑ سکتے ہیں،مگر چونکہ ہم نے اپنے جسم کو سگریٹ کشی کے سرور سے جوڑنا سیکھ رکھا ہے یا ہم ڈرتے ہیں کہ اس کا چھوڑنا درد کا باعث ہوگا،

اس پر جمے رہتے ہیں۔ایک صاحب کو ایک ہلکا سا دل کا دورہ پڑا، ڈاکٹر نے سگریٹ ترک کرنے کو کہا کہ آئندہ ایک بڑا دورہ آ سکتا ہے بارہ سالہ پرانی عادت کو یکدم چھوڑ دیا، یعنی سگریٹ کشی سے درد کا ناتا جوڑا۔

جذباتی کیفیت سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے

کسی وقت جب ہم بہت زیادہ جذباتی کیفیت میں ہوتے ہیں یعنی اپنے اندر تیز درد و سرور کا احساس پاتے ہیں، اس سے جو کیفیت وجود میں آتی ہے وہ مضبوطی سے ہمارے اعصاب سے جڑ جاتی ہے۔

ڈاکٹر رابن نے پیپسی کولا کو فروخت بڑھانے کی بابت لکھا ہے: مالکان نے ایک ماہر نفسیات سے ایک فارمولے کے لئے معاہدہ کیا کہ پیپسی کی فروخت دوگنی ہو جائے۔اس فارمولے کو ہم روز ٹی وی پر دیکھتے ہیں۔ ہم کو وہ ہماری جذباتی کیفیت کو بدرجہ اتم بڑھا کر یکدم پیپسی کولا کی جھلک دکھاتا ہے۔اس کا تکرار کے ساتھ دکھاتے رہنا جذباتی لگاؤ وجود میں لاتا ہے (جبکہ اس ماہر نفسیات سے پوچھا گیا کہ تم کیوں نہیں پیتے اس نے کہا میں اس کا عادی نہیں بننا چاہتا) اس روش سے جو سرور کے ساتھ جوڑی گئی عادت ڈال دیتی ہے۔ پیپسی والوں نے سرور بھرے جذبات کے ساتھ ٹی وی پر لوگوں کو پیپسی پیتے ہوئے بار بار دکھا کر لوگوں کے جذبات کو ابھارا، اور اس کی اشتہا پیدا کر کے عادت ڈال دی۔اب جسے دیکھئے پیپسی ہاتھ میں تھامے پھر رہا ہے۔

اہم بات جو سمجھ لینے کی ہے وہ یہ ہے کہ فقط اس روش یا عادت کو جو آپ اختیار کرنا چاہتے ہیں سرور کے ساتھ جوڑیئے، حقیقت میں یہ درد نہیں ہے جو ہم میں تحریک پیدا کرتا ہے بلکہ ہمارا اس سے خوف ہے جو ہمیں درد میں مبتلا کر دے گا۔

اسی طرح یہ دراصل سرور نہیں ہے جو ہم میں تحریک پیدا
کرتا ہے بلکہ ہمارا عقیدہ، احساس، یقین ہے کہ اس کام کو
انجام دینے سے ہمیں سرور حاصل ہوگا۔

ہمیں جس عادت کو ترک کرنا ہے اس سے درد کو جذبات کے شدید ترین مقام سے منسلک کریں کہ اس عادت یا روش سے توجہ جاتی رہے۔ بہت سی ایسی باتیں ہوتی ہیں جنھیں ہم کسی حالت میں بھی نہیں کرنا چاہتے۔ جیسے کوئی بدبودار گندی چیز ہاتھ میں مل لینا وغیرہ۔ ایسے احساسات کو جو ان سے جڑے ہوئے ہیں ذہن میں لائے، یعنی اس سے وابستہ گھن یا نقصانات وغیرہ۔ اگر اس قسم کے کیفیات واحساسات کو اپنی اس روش سے جس سے رہائی حاصل کرنا چاہتے ہیں منسلک کریں گے اسے کبھی بھی دوبارہ وجود میں آنے نہ دیں گے۔

اس کے بعد اب نئی روش جس کی آپ کو خواہش ہے اس سے سرور کا ناتا جوڑ یئے۔ اِن دونوں کیفیتوں کو شدتِ جذبات کے ساتھ بار بار دہرائیں۔ اس طرح ہم نئی روش کو اپنے اندر ڈھال سکیں گے۔ یہاں تک کہ وہ لاشعوری طور پر ہمارے اختیار میں آ جائے۔

آیئے عادات کو سدھاریں

- ......چار ایسے کام جنھیں ہم کرنا چاہتے ہیں مگر التوا میں ڈالے ہوئے ہیں لکھ لیں، جیسے، سگریٹ نوشی ترک کرنا ہے، وزن کم کرنا ہے، کوئی تعلیمی کورس کرنا چاہتے ہیں، کسی سے بگڑے ہوئے تعلقات کو استوار کرنا چاہتے ہیں وغیرہ۔
- ......اب ہر نکتے کے ذیل میں ہم ان سوالوں کا جواب لکھیں: ہم نے یہ کام کیوں انجام نہیں دیا؟ ماضی میں ہم نے کون سا درد اس کام کے لئے جوڑا

تھا؟ ان سوالوں کے جواب دینے سے ہمیں یہ سمجھنے میں آسانی ہوگی کہ جس بات نے ہمیں روک رکھا تھا وہ یہ ہے کہ ہم نے سخت درد کو بجائے اس کے کہ عادت کو تبدیل نہ کرنے سے ناطہ جوڑتے کہ ہائے ہمیں تو اپنی غلط عادات کو ترک کرنا ہے یا کوئی کام کرنا ہے جسے نہیں کر پا رہے ہیں تاخیر کر رہے ہیں، ہم اپنی عادت کو ترک کرنے میں جو سختی ہوگی اس سے جوڑ رہے ہیں، ہمیں اپنے ساتھ ایمانداری سے کام لینا ہوگا۔ اگر ہم سوچ رہے ہیں کہ میرا تو کوئی بھی درد اس سے مربوط نہیں تو ذہن پر تھوڑا سا اور زور دینا ہوگا۔

- ......وہ سارے سرور کے احساسات جو ہم منفی طرز زندگی میں ملوث ہو کر ماضی میں حاصل کرتے رہے ہیں لکھ لیں جیسے وزن کم کرنا ضروری ہے پھر کیوں موٹا نے والی غذائیں کھاتے چلے جا رہے ہیں اور کیوں مزیدار کھانوں کی محرومیت کے درد سے بچ رہے ہیں۔ اسی لئے نہ کہ وہ ہمیں خوشی بخشتا ہے، کوئی بھی ایسے احساسات کو چھوڑنا نہیں چاہتا؟ اس کے لئے ایک نیا طریقہ تلاش کرنا ہوگا جو اس نشاط کے شناخت کرنے میں مدد کرے جو مزا دے رہا ہے۔

تحریر کریں کہ ہمیں کیا قیمت ادا کرنا پڑے گی اگر اسی وقت ہم اپنے اندر تبدیلی نہ لائے؟ جیسے کسی خاص کورس میں شمولیت حاصل نہ کی یا سگریٹ نہ چھوڑا وغیرہ۔

- ......آئندہ سالوں میں اس کی کیا قیمت ادا کرنا پڑے گی؟
- ......جذباتی لحاظ سے کیا قیمت ادا کرنا پڑے گی؟
- ......ساکھ یا شخصی اہمیت کے سلسلے میں کیا قیمت ادا کرنا پڑے گی؟
- ......جسمانی قوت، خودداری، آمدنی، دوسروں سے تعلقات، بچوں کی شادی بیاہ وغیرہ کے سلسلے میں کیا قیمت ادا کرنا پڑے گی؟
- ......یہ ساری باتیں ہم میں کیسا احساس پیدا کر رہی ہیں؟

یہ کہہ دینا کافی نہیں کہ موٹا رہوں گا، آمدنی کی کمی کی قیمت ادا کرنا پڑے گی۔ جو بات یاد رکھنے کی ہے یہ ہے کہ تحریک پیدا کرنے والی چیز ہمارے جذبات ہیں۔ اس لئے درد سے کام لینا ہوگا۔ آخر میں ان سارے نشاط بخش سروروں کو لکھ ڈالئے جو حاصل ہوں گے اگر اسی وقت تبدیلی لانے کا عمل شروع کر دیا۔ ایک بڑی سی فہرست بنایئے جو طبیعت کو جوش میں لائے اور جذباتی طور پر تحریک پیدا کرے۔ جیسے:

- ......میں احساس پیدا کرلوں گا کہ اپنی زندگی یا اپنے اعمال کو اپنے قابو میں رکھوں۔
- ......ایک نئے اعتماد کو اپنے اندر پاؤں گا۔
- ......لوگوں سے اپنے تعلقات کو مضبوط کرلوں گا۔
- ......میری قوتِ ارادی میں اضافہ ہوگا جو میری زندگی کے ہر پہلو میں میری مدد کرے گی۔
- ......میری زمدگی ہر طرح سے بہتر ہو جائے گی۔
- ......اس قدم کو اٹھانے سے میں اپنے خوابوں کو پورا کرسکوں گا وغیرہ۔

ان سب باتوں کو حالِ حاضر اور آئندہ کے لئے تصور میں لائے بغیر دیر کئے ہوئے اس مشق کو اسی وقت شروع کیجئے۔ حال سے بہتر کوئی وقت نہیں ہوتا۔ آئندہ پر نہ چھوڑیئے۔ درد و سر در پر اس مقالے کو بہت ہی غور سے کم از کم دو بار پڑھئے۔

دوستوں کا ایک وسیع دائرہ بنا کر ان کو اس عمل خیر میں شامل کیجئے تا کہ لوگ اس کی مشق کر کے اپنی عادات کو صحیح خطوط پر استوار کریں اور اپنے اور دوسروں کے اخلاق کو درست کرسکیں۔

عمیق گہرائیوں میں
انسان کے اندر حیرت انگیز قوتیں پڑی سو رہی ہیں
اس نے انہیں بیدار نہیں کیا
ایسی عظیم قوتیں! اگر ان پر قابو پا لیتا
اس کی زندگی میں انقلاب آ جاتا
انھیں جگا دو

نذرالسلام

سوالات کے ذریعہ عادات میں تبدیلی لائیے

آتی ہے دمِ صبح صدا عرشِ بریں سے
کھویا گیا کس طرح ترا جوہرِ ادراک؟
کس طرح ہوا کند ترا نشترِ تحقیق؟
ہوتے نہیں کیوں تجھ سے ستاروں کے جگر چاک

اقبال

اتفاقات ہماری زندگی کو تشکیل نہیں دیتے۔ ہم کس بات پر عمل پیرا ہوں گے وہ طے نہیں کر سکتے، نہ ہی ان کا اس میں کوئی دخل ہے۔ اس کا ہمارے تجربات، تجزیہ اور تشخیص پر انحصار ہے۔ کسی واقعہ سے ہم جو بھی معنی اخذ کریں گے وہ طے کرے گا ہم کیا فیصلہ کریں۔ اس فیصلہ پر جو ہمارا ردِ عمل ہوگا ہماری قسمت کو مرتب کرے گا۔ اس لئے ہم اپنے مسائل کو اتفاقات پر نہیں چھوڑ سکتے۔

تشخیص فقط سوال کرنے کا نتیجہ ہے اور سوچنا بھی سوال و جواب کا ایک عمل ہے۔ اگر ہم زندگی میں تبدیلی لانا چاہتے ہیں تو ہمیں عام سوالات کو تبدیل کرنا ہوگا۔

کامیاب لوگ اچھے سوالات کرتے ہیں جس کے نتیجے میں وہ اچھے جواب حاصل کرتے ہیں۔ خصوصی سوالات عمدہ زندگی وجود میں لاتے ہیں۔ یعنی اگر ہم اچھے اور پر معنی سوالات کرنے سے گھبراتے ہیں تو معنی خیز زندگی ہاتھ نہیں آئے گی۔

بحرانی حالات میں ہمت افزا سوالات کی شناخت کا انحصار ہماری مہارت پر مبنی ہوتا ہے کہ ہم حالات اور موقع کی کس طرح شناخت کرتے ہیں۔ سوالات ایسے نہ ہوں کہ جس سے گھبراہٹ پیدا ہو۔

ہمارے سر میں شدید درد ہو رہا ہو اور کوئی سوال کرے۔ ''اس میں کون سی بڑی بات ہے؟'' ظاہر ہے اس کا جواب دینا پسند نہیں کریں گے۔ علاوہ ازیں اگر ہم اپنے آپ ہی کو جواب دیں، میں اپنی اس حالت سے کیا سیکھ سکتا ہوں؟ میں اس سے کس طرح استفادہ کروں؟ ان سوالوں کے ساتھ ہماری خواہش برائے بہتری و افزائش ہم کو خود اس کا جواب دے گی جس کی بنا پر ہم اپنی حالت میں تبدیلی لے آئیں گے اور اس کے تدارک کے لئے معلومات حاصل کریں گے کہ دوبارہ سر کا درد ہمیں تنگ نہ کر سکے۔

کچھ اس طرح کے سوالات کریں:

- ......اس وقت ہماری زندگی میں کون سی ایسی بات ہے جو بلند مرتبہ ہو؟
- ......ہم کس بات کے لئے احسان مند ہیں؟ وغیرہ

تھوڑا وقت نکال کر اس کا جواب سوچیں اور اندازہ لگائیں کہ کتنا بہتر محسوس کرتے ہیں۔

جو باتیں ہم سے رہ جاتی ہیں سوالات ان کو پورا کر دیتے ہیں

اگر ہم اپنے آپ کو بہتر محسوس نہیں کرر ہے تو اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کی وجوہات کو جن کے ذریعہ ہم اپنے آپ کو بہتر محسوس کرتے ہیں نظرانداز کرر ہے ہیں۔ اسی طرح اگر کچھ اچھا محسوس کرر ہے ہیں تو ان باتوں کو جو غیر صحت مندانہ ہیں محو کرر ہے ہیں۔

اگر ہم غصہ میں ہیں بہترین سوال جو اپنے آپ سے کر سکتے ہیں: میں اپنی موجودہ حالات سے کیا سیکھ سکتا ہوں کہ وہ دوبارہ شامل حال نہ ہو؟

یہ سوال موجودہ مسئلے سے نبرد آزما ہونے کے طریقوں کی راہ دکھادے گا تاکہ آئندہ ایسی صورت حال پیش نہ آئے۔ جب تک ہم اس سوال کو خود نہیں کرتے اس احتمال کو اپنے ذہن سے محو کرتے رہیں گے کہ یہ ایک مناسب موقع ہے جس سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے یا جس سے تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔

سوالات میں اتنی قوت ہوتی ہے کہ وہ ہمارے یقین اور بھروسے کو متاثر کرسکیں جنھیں ہم ممکن یا ناممکن سمجھتے ہوں۔

بہت سے لوگوں نے اپنے آپ سے کبھی یہ سوال ہی نہ کیا ہوگا، ''میں کس طرح حالات بدل سکتا ہوں؟'' اس کی بنا صرف یہ ہے کہ ان کے اطراف کے لوگوں نے انہیں بتا رکھا ہے کہ وہ کام

ناممکن ہے۔

اپنے سوالات کو محدود نہ کیجئے، ہم ایک اچھا سوال ایجاد کر کے ایک اچھا سا جواب حاصل کر لیں گے۔ سوالات کے ذریعہ ہم اپنے حالات بدل سکتے ہیں۔

عادت ترک کرنے یا مسئلوں کو حل کرنے کے سوالات

- ......اس مسئلے میں کون سی ایسی بڑی بات ہے، جس کا حل مشکل ہو؟
- ......کیا ہے جو کامل نہیں؟
- ......اس مسئلے کا حل جس طرح ہم چاہتے ہیں اس کی تشکیل کے لئے ہم کیا کچھ کرنے کے لئے راضی ہیں؟
- ......مسئلے کا حل ہم جس طرح چاہتے ہیں، اس کو جاری کرنے میں وہ کون سی باتیں ہیں جن پر عمل پیرا ہونے کے لئے ہم راضی نہیں ہیں؟
- ......مسئلے کا حل جس طرح ہم چاہتے ہیں، اس کو عمل میں لانے کے لئے جو بھی طریقہ اختیار کیا جائے ہم کس طرح اس سے لطف اٹھا سکتے ہیں؟

انسان کو اپنی زندگی کے مراتب بلند کرنے کے لئے بالاتر از شک توانائی سے بہتر کوئی اور حوصلہ کن حقیقت معلوم نہیں۔

ہیری ڈیوڈ تھوریو

منفی عادات ذہنی تناؤ میں مبتلا رکھتے ہیں

پچھلے صفحات میں ہم نے عادات کو شکست دینے کی ترکیبیں معلوم کیں۔ اگر ان پر عمل کیا جائے تو وہ خاصی موثر ثابت ہوں گی۔ ایک قوت جو منفی عادات کے سامنے تیزی کے ساتھ دیوار بن کر کھڑی ہوسکتی ہے، وہ محکم عقیدہ ہے اور عقیدے کی بنیاد ایمان پر ہے۔

آپ اپنا رخ دین کی طرف رکھیں اور باطل سے کنارہ کش رہیں کہ یہ دین وہ فطرتِ الٰہی ہے جس پر اس نے انسانوں کو پیدا کیا اور خلقتِ الٰہی میں تبدیلی نہیں ہوسکتی۔

۳۰:۳۰

اس آیت سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ ایمان دین الٰہی پر مبنی ہے اور دین کی بنیاد فطرت الٰہی ہے۔ اس فطرتِ الٰہی پر ا...... نے انسان کو خلق کیا، یعنی فطرتِ الٰہی انسان کی گھٹی میں پڑی ہوئی ہے۔ اس طرح وہ ودیعت شدہ فطرت انسان کی جبلت ہوئی۔ چونکہ قدرت نے انسان کو کچھ خود مختاری دی ہے وہ ناقص ماحول کی بنا پر بدک جاتا ہے۔ پھر بھی فطرت قائم رہتی ہے بدلتی نہیں، جس طرح آیت بتاتی ہے کہ انسان کا رُجحان فطرتِ الٰہی کی طرف ہی رہتا ہے۔

یہ بات بڑی ہمت افزا ہے کہ اگر انسان بُرے ماحول کی بنا پر بگڑ بھی گیا ہو اور آگاہی کے تحت جب وہ محسوس کرے کہ بری عادتوں کو چھوڑ دینا چاہئے تو اس کا فطری رجحان اس کی مدد کرے گا اور جلد ہی اپنے اندر سمو لے گا، فقط ایک محکم عقیدے کی ضرورت ہے۔

یہ بات ہمارے مشاہدے میں آتی ہے کہ وہ لوگ جو دیندار ہوتے ہیں ان کی عادتیں عام طور پر برائی سے پاک ہوتی ہیں۔ اگر انہیں اندازہ ہو جائے کہ کوئی بری عادت ان میں موجود ہے تو اسے ترک کر دینے میں آسانی سے کامیاب ہو جاتے ہیں۔

موجودہ صورت میں چونکہ ہمیں اپنے محبوب بچے کی تربیت کے لئے اپنی عادتوں کو درست کرنا لازمی امر ہے مندرجہ شرائط کے ساتھ ہم با آسانی بری عادتوں کو ترک کر کے مناسب عادات اختیار کر سکتے ہیں۔ فقط ایک گرم خواہش کی ضرورت ہوگی۔

بیدار مغزی ذہن کو پاکیزگی عطا کرتی ہے اور
لاپرواہی بے راہ کر دیتی ہے

اسلام

خود شعاری سے کام لیجئے

ڈاکٹر سلوئی جوسے نے ریلیکس (Relax) کر کے خود شعاری اور ذہنی تصویر کشی کا طریقہ بتایا ہے جو عادات کی تبدیلی میں کافی معاون ثابت ہوسکتا ہے۔ مختصراً مندرجہ ذیل ہے:

کسی پُر سکون جگہ پر شور و غوغا سے دور بستر پر لیٹ کر یا کرسی پر بیٹھ کر بدن کو ڈھیلا کر دیجئے۔ آنکھیں بند کر کے سر سے لے کر پیر کے پنجوں تک بدن کے ہر حصے کو ذہن میں لا کر محسوس کرتے جائیے کہ ہر عضو ڈھیلا ہو گیا۔ جہاں کہیں بھی تناؤ موجود ہے۔ ڈھیل دے دیجئے۔ معمول کے ریلیکسیزیشن (Relexation) کے لئے مندرجہ ذیل الفاظ ان کے معنی پر پورے غور کے ساتھ دہراتے جائیے اور متعلقہ عضو کو اپنے احساس کا مرکز بنا کر رکھیئے۔

- ...... میرے سر اور چہرے کے پٹھے ڈھیلے پڑ رہے ہیں۔ میں ریلیکسڈ (Relaxed) محسوس کرتا ہوں۔
- ...... میری گردن کے پٹھے ڈھیلے پڑے رہے ہیں۔ میں ریلیکسڈ (Relaxed) محسوس کرتا ہوں۔
- ...... میرے بازوؤں کے پٹھے ڈھیلے پڑ رہے ہیں۔ میں ریلیکسڈ (Relaxed) محسوس کرتا ہوں۔
- ...... میری ٹانگوں اور پیر کے پٹھے ڈھیلے پڑ رہے ہیں۔ میں ریلیکسڈ (Relaxed) محسوس کرتا ہوں۔

- ......میرے دماغ اور اعصاب پُرسکون طاری ہوگیا ہے۔
- ......میرا سارا بدن سکون پا گیا ہے۔
- ......اب میرا ذہن پوری طرح چوکس ہے۔

گہرے ریلیکسزیشن (Relaxation) کے لئے اقدام: مندرجہ بالا پرسکون اور باہوش حالت میں برقرار رہ کر اب اس سے بھی گہرے سکون کی کیفیت پر پہنچنے کے لئے آگے قدم بڑھانا ہے تاکہ دماغ مخصوص قسم کی شعاعوں کو مرتعش کرے اور ہم خود شعاری سے فائدہ اٹھا سکیں۔

- ......شروعات میں ۵۰ (پچاس) سے لے کر ایک تک الٹی گنتی اس طرح گنی جائے کہ جس میں ہر گنتی خاموشی سے ایک سیکنڈ کے وقفے کے ساتھ ہو اور ایک گہری سانس بھی اسی مدت میں لی جائے۔ جب سانس باہر نکالی جائے تو محسوس کیا جائے کہ بدن مزید ڈھیلا ہوگیا۔
- ......تھوڑی مشق کے بعد محسوس ہونے لگے گا کہ ہر گنتی کے ساتھ بدن مزید ڈھیلا ہوتا چلا جا رہا ہے۔ ایک وقت جلد ہی آجائے گا کہ ۱۰ (دس) یا ۵ (پانچ) سے ایک تک کی گنتی ہی میں مقصود کیفیت حاصل ہو جائے گی۔
- ......اس طرح جب ایک پر پہنچ جائیں ذہن میں اپنی تصویر لے آئیں، جس میں دیکھیں کہ جسم بالکل تندرست اور ہشاش بشاش ہے۔ اب اس خراب عادت کی جسے دور کرنا ہے ناپسندیدگی کے ساتھ تصویر کشی کریں اور اسے نفرت کی نگاہ سے دیکھیں اور ایک درد کا احساس کریں کہ اس نے مجھے کتنی اذیت میں ڈال رکھا ہے۔ اب اس کی جگہ اس سے متوازی اچھی عادت نظر میں لائیں جسے دیکھ دیکھ کر سرور کا احساس پیدا کریں۔

● .....اب شِعار کی باری ہے جیسے غصّہ کرنے کی عادت۔ اس کے لئے ایک شِعار تخلیق کریں۔ ''غصے میں رہنے کی عادت کو میں نے دور کردیا ہے جو نہایت خراب عادت تھی اور اب میں خوش مزاجی کا مالک ہوں۔'' ان الفاظ کو ادا کرنے کے ساتھ ساتھ محسوس بھی کریں کہ میں خوش مزاج نظر آرہا ہوں۔ اسے چند بار دہرائیں تاکہ ذہن پر یقینی کیفیت طاری ہوجائے ذہنی تصویر کشی نہایت ضروری ہے جسے اس پورے عمل میں لازمی بات قرار دی جائے۔

● .....ذہن میں لائیے کہ اب میں ایک سے پانچ تک کی گنتی گنوں گا اور آنکھ کھول دوں گا یہ گنتی سیدھی ہوگی یعنی ایک سے ۵ تک۔ گنتی شروع کریں اور جب ۳ (تین) پر پہنچئے شِعار کی تکرار کریں ساتھ ہی ذہنی تصویر کشی کرتے جائیے، اپنی خوش مزاج حالت کو محسوس کیجئے اور دیکھئے بھی۔ ۵ (پانچ) تک پہنچتے ہوئے شعار کا تکرار اور ذہنی تصویر کشی جاری رکھیئے، ۵ (پانچ) پر آکر آنکھ کھول دیجئے اور مکمل ہوشیاری اور بیداری کا احساس کریں۔

● ..... اس طریقہ کار کو صبح شام اور دوپہر دہرائیے۔ کچھ دنوں کے بعد اندازہ ہوگا کہ اب ۵۰ (پچاس) کے بجائے ۵ سے ا تک کی گنتی مکمل ریلیکسزیشن کے لئے کافی ہے۔

اس پورے عمل کو جاری رکھیئے۔ جلد ہی محسوس ہونے لگے گا کہ لوگوں کے ساتھ گفتگو میں اگر کوئی مقام غصے کا آتا ہے تو ہم اسے ٹال کر مسکرا دیتے ہیں۔ دوسری عادتوں کی اصلاح کے لئے یہی عمل کیا جائے۔

کتنی بھی دھیمی چال کیوں نہ چلیں فرق نہیں پڑتا فقط

یہ کہ رک نہ جائیں

کنفیوشس

منصوبہ بندی کے ساتھ خود سے معاہدہ کریں

دنیا میں اس وقت کوئی بھی کام بغیر منصوبہ بندی کے نہیں کیا جاتا، اس کے بغیر ہوتا ہے تو عام طور سے اس کی کامیابی کی حسرت ہی رہ جاتی ہے۔ عادات کو ٹھیک کرنے کے لئے بھی یہ ایک لازمی امر ہے۔

پچھلے ابواب کے مطالعہ کے بعد ہمیں بخوبی اندازہ ہو گیا ہے کہ وہ کون سی عادتیں ہیں جو ہمارے بچے کی تربیت میں رخنہ اندازی کرتے ہیں۔ انہیں بھی دور کرنے کے لئے منصوبہ بندی کی ضرورت ہوگی اس کے لئے ہمیں محکم قدم اٹھانا ہوگا۔ ظاہر ہے کہ ہمارے بچے کی پہاڑ جیسی زندگی اس کے سامنے ہے اور اچھی تربیت ہی اس کی مددگار ثابت ہوسکتی ہے، جس کا انحصار ہماری اپنی صاف ستھری عادات پر ہے۔

- ......ہدف یا گول (Goal) کا تعین کریں، جس پر قائم رہنے کا خود سے پکا معاہدہ کریں کہ کسی وجہ سے بھی گریز نہیں ہوگی۔
- ......ہدف کی بارآوری کے لئے منصوبہ بندی کریں جو منظم ہو۔
- ......اس منصوبے کو کئی ٹکڑوں میں بانٹ لیں، تاکہ ہر مرحلے یا اسٹیج کو طے کرنے کے بعد ہمیں پتہ چلتا رہے کہ بہتری شروع ہوئی یا نہیں اس طرح ہر مرحلے کے تجزیہ کے بعد ہمارا قدم آگے بڑھے۔

ہدف: (بطور مثال)

ہر وقت ڈانٹتے رہنے کی عادت سے دوری

منصوبہ بندی:

- ...... کتابوں، متعلقہ رسالوں اور عام مطالعات و مشاہدات سے طریقہ کار حاصل کرنا۔
- ...... جن باتوں پر غصہ آتا ہے اس کی فہرست بنانا۔ ہر ایک کا بغور تجزیہ کرنا۔ کہیں بغیر کسی وجہ کے بچے پر غصہ بھری نگاہیں تو نہیں پڑ رہی ہیں؟ ہر ایک کی بنیاد کو تلاش کرنا۔
- ...... پچھلے ابواب کو ایک بار اور بغور مطالعہ کر کے منصوبہ بندی کے لئے نکات حاصل کرنا۔
- ...... مطالعات اور تجزیوں سے جو پہلو سامنے آئیں انہیں آئندہ گفتگو میں شامل کرنے کے لئے لکھ لینا خاص طور پر بچے سے کس پیرائے میں بات ہو۔
- ...... جلدی سے بات کہہ دینے کی عادت کو صبر سے بدلنے کی تدبیر سوچ کر لکھ لینا تاکہ متبادل صبر کی عادت نمودار ہو۔
- ...... بچے کے ساتھ بات میں روڑے اٹکانے کی عادت سے رہائی۔ اس کی باتوں کو دھیان سے سننے کی عادت پیدا کرنا۔
- ...... اگر کوئی مسئلہ سامنے آجائے تو بچے سے گفتگو کرنے کے لئے پہلے سے تیاری کرنا اس کے لئے نکات کو نوٹ کر لینا اور انہیں یاد کر لینا تاکہ اس سے بات کرتے وقت صرف مثبت طرز کی باتیں کی جائیں۔
- ...... ان نکات میں کچھ اور باتیں جو ذہن میں آئیں شامل کر لینا۔

معاہدہ لکھ لیجئے:

آج بتاریخ.......... میں وعدہ کرتا ہوں کہ اس وقت مندرجہ بالا منصوبے کے تحت اپنے بچے سے اپنے تعلقات میں جو غلط عادتیں ہیں دور کرنے کی پرزور کوشش شروع کردوں گا/ دوں گی اور ایک مہینے کے اندران پر عبور حاصل کرلوں گا/کرلوں گی۔ یہ معلوم کرنے کے لئے آیا کہ پیش رفت صحیح ہے ہر ہفتہ اپنا امتحان لیتا رہوں گا/ رہوں گی۔

دستخط

اپنی ڈائری میں روزانہ جو بھی قدم اٹھایا جائے لکھتے جائیں۔ دن میں کئی بار یہ کلمات پرجوشی کے ساتھ دہرائیں "میں معاہدے پر قائم ہوں، میری.......... عادت میں خاصی تبدیلی آ گئی ہے اور مقررہ وقت تک ہدف کو حاصل کرلوں گا/کرلوں گی۔"

ایک وقت میں ایک اصلاح کو ہاتھ میں لے کر چلیں۔ ایک سے جب اطمینان ہو جائے دوسرے کو ہاتھ میں لیں۔

اس مقام پر یہ بھی ضروری ہے کہ اپنے اچھے دوستوں کے ساتھ اپنے اس منصوبے کی بابت ضرور بات کریں۔ ان سے بھی حمایت حاصل کریں۔ منصوبے میں اگر ردو بدل کی ضرورت محسوس ہو یا اگر کوئی عادت جو اس سے متعلق ہو بلا خطر شامل کرلیں۔

اگر کبھی معاہدے پر قائم رہنے میں کمزوری محسوس ہو، ریلیکس کرکے منصوبے و معاہدے کے فوائد پر نگاہ کریں اور خود کو تسلی دیں کہ اس کے ذریعہ بچے سے ہمارے تعلقات جب درست ہو جائیں گے یا تعلقات میں خوشگواری پیدا ہوگی، میرے لئے کتنی خوشی کی بات ہوگی۔ اس خوشی کے حصول کے لئے میں اس پر ضرور قائم رہوں گا۔

۸

انتباہ...... ماں باپ باہمی تعلقات استوار کریں

انتباہ: ماں باپ ہماری تعلقات استوار کریں ۸

فہرست باب ۸

۸

انتباہ

ماں باپ باہمی تعلقات استوار کریں

اگر تم نے ہوا میں گھوڑے دوڑائے، تمہارا کام ضائع نہیں ہونا چاہیے
اسے ویسا ہی رہنا چاہیے۔ اب اس کے نیچے بنیاد قائم کرو

ہنری ڈیوڈ تھوریو

کیا بچہ بغیر ماں باپ کے سہارے اپنے پیر پر کھڑا ہو کر معاشرے کی ریل پیل میں اپنی جگہ بنا سکتا ہے؟ اسے ایک ایسی محکم بنیاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس کی طراحی یا ڈیزائن استحکام کے مقررہ اصولوں کے تحت حساب کر کے کی گئی ہو، تا کہ وہ اس پر آنے والے ڈھانچے کا بوجھ بخوبی سنبھال لے۔

یہ بنیاد دان ہی کی چھاتی ہوتی ہے جو پورے انسانی ڈھانچے کا وزن ہنستے کھیلتے سہار لے جاتی ہے۔ اور اف تک نہیں کرتی، اسی پر ساری دل سوزیاں اور دل جوئیاں قرار پاتی ہیں ٹھیک ہے یہ ساختمان یا اسٹرکچر محبت کے رشتے میں جڑا ہوا ہے! مگر:

کیا ہم نے ان بنیادوں کو پارہ پارہ ہوتے نہیں دیکھا؟

اور کیا اس پر کھڑے ڈھانچے کو گر کر ریزہ ریزہ ہوتے نہیں دیکھا؟

جب ہم گزشتہ چند پشتوں پر نگاہ ڈالتے ہیں تو دیکھتے ہیں کہ ایک مرد اور ایک عورت جب رشتہء ازدواج میں منسلک ہو گئے تو ہو گئے، اب کوئی قوت آسانی سے انہیں جدا کرنے والی نہیں۔ یہ وہ آدم و حوا ہیں کہ شیطان اگر ان میں سے ایک کو بہکا بھی دے تو دوسرا برداشت کر لیتا ہے اور اپنے رب کی بارگاہ میں اقرار گناہ کر کے دونوں کی سلامتی کے لئے دست بہ دعا ہو جاتا ہے۔

مگر شیطان بڑا چست و چالاک ہے، وہ انسان کو اس کی فطری روش سے منحرف کرنے میں بڑی مہارت رکھتا ہے۔ اس نے اس کو مغرب کے صنعتی نظام (جس کی بنیادیں خود لرزہ خیز تھیں) دندانے دار پھرکیوں میں جڑ دیا، لاچار انسان پرانی ریس چھوڑنے پر مجبور اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو گیا۔ ضرب اس کے خاندان پر پڑی اور اس کی اولاد بے نوا ہو گئی۔

صنعتی نظام کو ہم سرے سے برا بھی نہیں کہہ سکتے کہ وہ قابل اصلاح ہے، مگر یہ کہ عام روش سے ہٹ کر اس نے اکثر خاندانوں کو مادیت، نفسا نفسی، مطلق العنانیت، خود خواہی، دھوکہ دہی، سازش، قدروں کی سرنگونی، حق تلفی دے کر خوش خلقی، اعلیٰ تعلیم، باہمی امداد، ہمدردی و عزت نفس، بھروسہ و اعتبار، مذہبی وقار، حیا و غیرت بلکہ مجموعاً انسانیت چھین لی اور اصولی طور پر برہنہ کر دیا۔

اس کی وجہ سے میاں بیوی میں بے صبری، تنک مزاجی، غصہ وغیرہ پیدا ہوا اور تعلقات میں شگاف پڑے۔ طلاق جو شجر ممنوعہ اور ناپید تھی سر ابھارنے لگی اور ایک قوت بن کر آ کھڑی ہوئی۔ جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ اس کے لپیٹ میں آئے ہوئے خاندانوں کے چشم و چراغ کسمپرسی کی وجہ سے اپنی آب و تاب کھو بیٹھے اور جرائم میں ملوث منظر عام پر آ پہنچے۔ اب لاکھوں کی تعداد میں لوگ قتل ہوتے ہیں اور ہمارا دل پسیجتا بھی نہیں۔

تو کیا ہمیں اصل بنیاد کو ٹھیک کر کے اپنے بچے کی بازیابی کرنا نہیں ہوگی؟ ماں باپ ہی تو اصل منبع ہیں جہاں سے معاشرے کی سیرابی ہوتی ہے!

بے شک !ا......عدل واحسان اور قرابت داروں کے حقوق کی ادائیگی کا حکم دیتا ہے اور ظلم سے منع کرتا ہے کہ شاید اس طرح نصیحت حاصل ہو۔

۱۶:۹۰

ایسا نہ ہونے دیں کہ مقدس عقد ایک غیر مقدس عُقدے میں جا پڑے۔ اس لئے بنیاد درست اصولوں پر قائم کرنے کے لئے ماہرین کی تحقیقات اور تجربے سے فائدہ اٹھانے کی ضرورت ہے:

کٹ حُجتی سے گریز کریں

میاں بیوی کے درمیان مسائل آتے ہی رہتے ہیں، کہ دنیا مسائل سے بھری پڑی ہے جس سے فرار نہیں۔ اگر آپ (میاں بیوی) میں سے ایک کسی مسئلے سے دوچار ہوں اور آپ کے سامنے اسے پیش کرے تو آپے سے باہر ہونے کے پھندے میں نہ پھنسئے، بلکہ زبان کو قابو میں لا کر خود سے دریافت کریں۔ ''وہ کیوں ایسی بات کرے گا یا کرے گی؟'' غور کریئے کہ وہ کس صورت حال سے دوچار ہو سکتا یا ہو سکتی ہے؟

پہلے سے طے کر کے رکھیئے زبان درازی کی نوبت

آنے ہی نہیں دیں گے۔ خوش مزاجی کو ہمہ وقت ڈھال بنا کر رکھیں گے۔

اپنی کتاب ''دی وارنشڈ ٹرتھ'' (The Varnished Truth) میں بفلو اسٹیٹ کے ایک پروفیسر رقم طراز ہیں۔ بعض اوقات سچ کہہ دینے میں خاصہ نقصان ہوتا ہے اور سچ نہ کہنا کچھ مفید معلوم ہوتا ہے۔ پھر بھی یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ جھوٹ دل کو دھوکا دینے کے مترادف ہے اور اس کی تکرار، یاری دوستی کو تباہی کے دہانے پر لا کھڑا کرتی ہے ''ازدواجی زندگی میں جھوٹ کا پلڑا بھاری ہوا کہ تعلقات میں ابتری آئی۔'' بھروسہ اٹھنے لگا، سرد مہری نے قدم جمایا، دل پر نشتر لگا اور گھاؤ بڑھنا شروع ہوا۔

گھاؤ کا مرہم صرف سچائی ہے۔ ایک بیوی اگر دیکھتی ہے کہ اس کا شوہر زیادتی سے جھوٹ بول رہا ہے، اسے اس مسئلے پر شوہر سے کھل کر بات کرنا چاہئے اور اس بات پر زور دینا چاہئے کہ وہ حقیقت کو سن کر اس سے الجھے گی نہیں۔ اسے اپنے خیالات کا پوری ذمہ داری سے اظہار کرنا چاہئے۔ دوسری طرف مرد کو چاہئے کہ اپنے اندر جرأت پیدا کرے۔ دفاعی کیفیت جو اس کی انا و غرور کو سہارا دیئے ہوئے ہے دور کرے اور اپنی بیوی سے بے تکلفی کے لئے راہ ہموار کرے۔

ڈاکٹر ہاورڈ مرکھم، ڈنور دانش گاہ کے ماہر نفسیات نے شادی سے متعلق اپنی رائے ظاہر کی ہے:

> رابطہ یا ایک دوسرے کو شائستہ طور پر حالات سے مطلع رکھنے میں ناکامی، چھوٹے چھوٹے مسئلوں کو بڑھا چڑھا کر بڑا مسئلہ بنا دینا اس بات کی پکی نشانی ہے کہ شادی ناکامی میں جا پڑے گی۔

وہ مزید کہتے ہیں:

ہمارا جائزہ ہے کہ ایک توہین آمیز گفتگو یا شخصیت پر حملہ پانچ سے دس یا بیس مہربانیوں یا لطف وعنایت سے پیش آئے ہوئے اقدام کو اکارت کر دیتے ہیں۔

ان کا مشورہ ہے کہ وہ میاں بیوی جو مسئلوں میں گرفتار ہوں وقت نکال کر ایک دوسرے کی باتوں کو ٹھنڈے دل سے سنیں اور اس سے پہلے کہ تعلقات میں ابتری آن پڑے مسئلوں کا حل ڈھونڈ نکالیں۔

بدزنی کی بنا پر اکثر میاں بیوی مسائل کو حل نہیں کر پاتے اس لئے بہتر یہ ہے کہ کسی ہمدرد دوست جو ان مسائل کو سمجھتا ہو درمیان میں ڈال کر مسئلے کا تجزیہ کروا کر حل حاصل کریں اور پرسکون ہو جائیں۔

ناروک کاؤنٹی کے ہیری پی ڈنی جونسز، فیملی تھراپسٹ کے دفتر میں ایک جوڑا آیا جس نے طلاق کے معاملے میں ان سے مدد کی خواہش کی۔ انہوں نے کہا کہ دونوں ایک سوال کا جواب دیں۔ اس کا "شوہر/بیوی کا میرے ساتھ ازدواجی یا شادی شدہ زندگی میں منسلک رہنا کیسا رہے گا؟" اس سوال پر دونوں کو تعجب ہوا۔ ظاہر ہے تھراپسٹ کو ان کے مسئلے کا علم تو تھا ہی نہیں۔ دونوں نے ایک دوسرے کے خلاف لمبی لمبی لسٹ بنائی

بیوی کو یقین تھا کہ اگر اس کا تنک مزاج اور حساس شوہر ذرا ذرا سی بات پر ناک بھوؤں چڑھانے والا نہ ہو تو سب کچھ ٹھیک رہے گا، وہ ہمیشہ بگڑ کر اسے تنہا چھوڑ دیتا ہے اور باہر بھاگ جاتا ہے۔ شوہر کا اصرار تھا کہ وہ گھر میں رکے گا اگر بیوی بے ترتیبی نہ کرے اور ترش زبانی چھوڑ دے۔

کچھ دنوں بعد بیوی نے دیکھا کہ کھانے کی میز پر ایک کلینڈر بے احتیاطی سے بکھرا پڑا ہے۔ یہ دیکھتے ہی وہ بھڑ پڑی۔ شوہر کس طرح سرزنش کر سکتا ہے جبکہ وہ خود گھر کی چیزوں کو خلط ملط اور بے

ترتیب کرتا رہتا ہے؟" "تم یہ کیلنڈر لائے ہی کیوں؟" اس سے پہلے کہ وہ جواب دیتا، چیخنا چلانا شروع کر دیا۔ اُسی لمحے اسے اندازہ ہوا کہ شوہر نے نہیں بلکہ شاید اسی نے اسے وہاں رکھ دیا تھا۔ اس نے سوچا کہ یہ کہہ کر اپنی دفاع کرے" چاہے تم اس مرتبہ اسے گھر نہ بھی لائے ہو مگر یہ اسی طرح ہے جیسا تم ہمیشہ کرتے رہے ہو" مگر اس نے خود سے سوال کیا" میں جو ابھی کہنے جا رہی تھی اسے سن کر مجھے خود کیسا لگے گا؟"

جواب سادہ تھا، اس نے شوہر سے کہا" یہ غیر شائستہ بات تھی جو میں نے کہی اس کا مجھے افسوس ہے۔" شوہر بے دست و پا ہو گیا اور گھر میدانِ کارزار بنتے بنتے رہ گیا۔

ازدواجی مسائل سے متعلق ڈاکٹر ڈنی کا ایک منصوبہ

پہلا قدم

آپ کا رفیق یا رفیقہ حیات آپ سے متفق ہے یا نہیں؟ پرکھئے! عام طور پر لوگ بے اثر کوشش میں رہتے ہیں کہ دوسرے کو بدل دیں۔ اگر آپ اقرار کر لیں کہ آپ بھی مسئلے کے ایک فریق ہیں تو یہ وصف معجز نمائی کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر ڈنی شادی کو ایک تین پہلوئی چیز قرار دیتے ہیں: میں، تم اور ہم۔ جس میں ہم ایک جوائنٹ اکاؤنٹ کی طرح ہیں، اس میں ایک رفیق نے رقم جمع کی تو دوسرا بھی یکسانیت کا ثبوت دیتا ہے یعنی شوہر اور بیوی بطور میں اور تم کے شرکت کریں گے۔

دوسرا قدم

اپنی شخصیت کی بابت ایک فہرست تیار کیجئے۔ اس میں اپنے اچھے اور برے دونوں اوصاف درج کر لیجئے۔ یہ مشق آپ کے منفی رجحان کو تلاش کر کے مثبت رخ دینے اور تبدیل کرنے میں مدد کرے گی۔ ایسی خود تنقیدی آپ کے مزاج کو مثبت روش کے حدود میں قائم رکھے گی ایک مثال:
ایک میاں بیوی میں بچے کی پیدائش سے پہلے بڑی گرما گرمی تھی۔ آپس میں انہوں نے طے کیا کہ بیوی گھر میں رہ کر بچے کی دیکھ بھال کرے اور شوہر پوری کوشش کے ساتھ گھر کے اخراجات پورا کرے۔ طے شدہ منصوبے پر دونوں جم گئے زیادہ عرصہ نہیں گذرا کہ بیوی نے محسوس کیا کہ وہ اپنی ساری صلاحیتوں کو شوہر اور بچے کی ہمہ وقت خدمت میں مشغول رہ کر قربان کر رہی ہے۔ شوہر جس نے اپنی دیگر ضروریات کو ترک کر کے ساری توانائی داؤں پر لگا رکھی تھی۔ کچھ اور ہی قیاس آرائی کئے بیٹھا تھا۔

دونوں تناؤ میں رہنے لگے۔ انہوں نے محسوس کیا کہ وہ ایک مسئلے سے دوچار ہیں۔ جب دونوں نے اپنی اپنی شخصیتوں کی جانچ پڑتال کی تو مسئلے کی تشخیص عیاں ہوگئی شوہر نے کہا" میں نے محسوس کیا کہ میں ہمیشہ گھر بہت دیر میں آتا ہوں اور اندر داخل ہو کر بیوی سے پوچھتے ہی کہ دن کیسا گذرا، اس سے پہلے ہی کہ وہ کچھ جواب دے ٹیلی فون پر جم جاتا ہوں۔ مجھے سخت خجالت کا احساس ہوا۔"

بیوی کو اپنی بدمزاجی کا احساس ہوا: شوہر جب گھر پہنچتا، اس کے سوال کے جواب میں بطور رد عمل (Reaction) اپنے جواب پر نظر دوڑایا" یہ گھر آنے کا وقت ہے؟" دفتر سے جب وہ فون کرتا وہ کہتی" تمہیں خود ہی شام کے کھانے کا بندوبست کرنا ہوگا۔" اس میں کوئی تعجب کی بات نہیں کہ شوہر اسی بات میں اپنی عافیت محسوس کرتا کہ کام ہی میں اپنے آپ کو ڈھانپ کر رکھے، اس لئے کہ بیوی کی مزاجی کیفیت کی بنا پر اسے بیوی سے کوئی دلچسپی نہیں ہو سکتی تھی۔ اس طرح مسئلے کا تجزیہ ان کے حق میں ثابت ہوا۔

مندرجہ بالا واقعہ کا بہتر تجزیہ کچھ اس طرح ہو سکتا ہے: یہ کہ اپنی اصلاح اور بہتری کے لئے،

ان کے ازدواجی رشتے میں جو باتیں تناؤ پیدا کر رہی تھیں دونوں مل کر آپس میں بانٹ لیں۔

بیوی یہ کہہ سکتی تھی "میں نے ان الزامات کو تمہارے اوپر اس لئے وارد کر دیا تھا کہ اپنی شکستہ حالت کو پوری طرح قابو میں نہیں لا پا رہی تھی" اور شوہر جواباً نرمی سے کہہ سکتا تھا " مجھے اندازہ ہے، ماں ہونے کی حیثیت سے تم ایک عظیم کام انجام دے رہی تھیں، مگر بچے ماں کو شاباش نہیں کہہ پاتے۔"

چوتھا قدم:

نئی اطلاعات اور معلومات پر عمل کیجئے، یہ قدم نہایت قیمتی ہے۔ چھوٹی سی بھی پیش قدمی بڑا فرق ڈالتی ہے، بشرطیکہ وہ اپنے اور اپنے رفیق زندگی کے نقطہ نظر پر دانش مندانہ سوچ اور سمجھ کے ساتھ ہو۔ کسی ایک روش کو جس کو بدلنے کی خواہش ہو ہاتھ میں لیجئے اور اس کے بعد جو مشکل تر ہو حل کرنے میں لگ جایئے۔ آپ کی آئندہ زندگی نہایت ولولہ انگیز گزرے گی۔

خاموشی یا شیشہ دل چور چور

آیئے اب ایک ایسی زندگی پر نظر ڈالتے ہیں جو ہر جگہ موجود ہے مگر مشرق اس کا سخت شکار ہے، جہاں اکثر صنف نازک کے قدموں کی قوت کو چھین کر اسے مجبوریوں میں جکڑ دیا گیا ہے۔ اس ناسمجھی نے وہاں کی قوموں کو ترقی کرنے سے روک دیا ہے اور اب وہ دوسروں کے دست نگر ہیں۔ اس مسئلے کو چار حصوں میں بانٹ کر جائزہ لیتے ہیں۔

مزاحمت

ایک رفیق اگر اپنے رفیق حیات سے کچھ ایسی بات کہہ دے جواس کی شکل صورت ذات یا سوچ کو دھچکا لگائے مثلاً کسی دعوت میں لوگوں کے درمیان، مزاحاً ہی کیوں نہ ہو ایسی بات کہہ دے جواس کے لئے ناگوارِ خاطر ہو (ظاہر ہے اپنی خصوصی رفاقت کے جذبات کی بنا پر وہ ایسی توقعات نہیں رکھتا) اس کے دل کو ٹھیس لگائے بغیر نہیں رہ سکتا۔ یہ وہ مقام ہے جہاں بات دل سے چپک جاتی ہے۔ چاہے وہ منہ سے کچھ نہ کہے رفاقت چکنا چور ہو جاتی ہے دل بجھ جاتا ہے۔ اگر نہ بھی چاہے پھر بھی درمیان میں ایک دیوار مبالغہ کھڑی ہو جاتی ہے۔

ناراضگی

مندرجہ بالا کیفیت کی بنا پر جو دیوار کھڑی ہوئی اگر اسے گفت وشنید سے نہیں ہٹاتے تو یہ جذبہ ناراضگی کے گرفت میں آجاتا ہے۔ اب اس کے لئے وہ رفیق رفیق نہیں رہتا بلکہ فریق بن جاتا ہے جس کے خلاف سخت خفگی اور غصہ عود کر آتا ہے اور کشیدگی کی راہ ہموار ہو جاتی ہے جو جذباتی میل ملاپ میں رکاوٹ کا کام کرتی ہے اور محبت وہمدردی کو نابود کر دیتی ہے۔

ناپسندیدگی

اگر اس ناراضگی کو روکا نہ گیا تو بڑھتے بڑھتے وہ باہمی پسندیدگی میں حائل ہو کر نفرت سے قریب تر ہوتی جاتی ہے۔ ایک وقت تھا کہ وہ آپ کا بہترین دوست تھا/تھی، اب وہ آپ کی غلطیوں کی تلاش میں رہتا ہے اور کم از کم زبانی طور پر تھوڑا بہت حملہ آور ضرور رہوتا/ ہوتی ہے۔ اس

پر آپ کو جھنجلاہٹ رہتی ہے اور کم از کم زبانی طور پر تھوڑا بہت حملہ آور ضرور ہوتا/ ہوتی ہے۔ اس پر آپکو جھنجلاہٹ کا احساس ہوتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں سے جذباتی جدائی قدم بڑھانا شروع کرتی ہے اور اگر اسے روکا نہ گیا تو وہ جذبہ غالب آ کر جڑ پکڑ لیتا ہے۔ درد بڑھتا جاتا ہے اور اس سے بے حسی کی ترکیبیں شروع ہو جاتی ہیں جوش و ولولے کو دبانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اب فریقین محبت سے خالی دو پیکر ہوتے ہیں۔ زندگی کی ترنگ مدہم اور تعلقات خاتمے کی منزل سے جا لگتے ہیں کسی مجبوری کی بنا پر اکٹھے رہیں دوسری بات ہے مگر اب باقی کچھ نہیں رہا۔

انسداد: اس سے کیسے بچا جائے؟

قبل اس کے بھانڈا پھوٹے، صبر کا دامن تھامئے، اپنی انا کو تعلقات پر قربان کر دیجئے۔ بہ سر خمیدہ و چشم شرمسار آمنے سامنے بیٹھ کر دل کی باتیں کہہ ڈالئے، نرم لہجہ میں اپنی ترجیحات ایک دوسرے کو سمجھا دیجئے، نئے عہد و پیمان باندھیئے، اس پر قائم رہنے کے لئے محبت کے جذبات اُبھار کر رکھئے کبھی کبھی سمجھوتہ کی یاد دہانی، پر از محبت نرم و گرم لہجے میں کراتے رہیئے اور گزرنے ہوئے نادانی کے ایام کو منافرت کے جذبات کے ساتھ یاد کر کے ہنسئے۔

کامیاب زندگی کے متمنی ہیں تو تعلقات
کو تابناک بنائیے۔

ہر روز رفاقت کو تقویت پہنچایئے، گرم جوشی کو اور جوش دیجئے، ساتھی کے ذہن کو درک کرنا سیکھئے،

کوئی بات مخفی نہ رہے، آیئے دل کو صاف وشفاف رکھیے کہ اس میں محبوب کا چہرہ تابناک نظر آئے۔

بیوی:

(حجاب اور مشرقی روایات کی پاسداری کرتے ہوئے)

دن بھر کتنے ہی دباؤ میں کیوں نہ رہی ہو

اس سے پہلے کہ وہ گھر آن پہنچے

بالوں کو سنوار لو

اس کی پسند کا ایک سوٹ زیب تن کرلو

آئینے کے سامنے مسکرانے کی مشق کرلو

اس کی! اپنی موہ لینے والی محبوبہ کی قدردانی

تمہاری مسکراہٹ میں دبی تھکاوٹ کا علاج بن جائے گی

شوہر:

گھر میں داخل ہونے سے پہلے دن بھر کے ذہنی غبار کو جھاڑ دو

غم اور غصے کا بوجھ باہر ہی اتار دو

چہرے کو ہشاش وبشاش بنا کر قدم بڑھاؤ

منتظر محبوب کا خیر مقدم کرو

گلے میں بانہیں ڈال دو (رازدارانہ ماحول میں)

دنیا کھل کھلاتی ہوئی سرسبز نظر آئے گی۔

اک امید کہ میرا کوئی منتظر ہے تعلقات کی لو کو اونچا کر دیتی ہے اور دھیمی

چال میں تیزی پیدا کر دیتی ہے۔

چونکہ ہماری باتیں بچے سے مربوط ہیں ہمیں اپنے آپ کو سعادت مند بنانا ہے کہ اس کی تربیت پر چوٹ نہ آنے پائے۔ والدین کے خوشگوار تعلقات اس لئے اور بھی ضروری ہیں کہ کسی صورت بھی اگر بچے کو اندازہ ہوگیا کہ والدین میں ہم آہنگی نہیں ہے تو وہ اسے سیکھ لے گا، انسانی رشتے میں چاہے وہ کسی سطح پر ہوں ہم آہنگی کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔

جہاں ہم آہنگی کا فقدان ہو ایسے بچوں پر مشتمل معاشرہ انسانیت ساز نہیں ہوسکتا بلکہ انسانیت سوز ہی ہوگا، جس کا ہم اس دور میں مشاہدہ کر رہے ہیں۔ ہم اس بات پر غور کر چکے ہیں کہ ہمیں اس نو پود سے امید رکھنا ہے، اس کی تربیت اس طرح کرنا ہے کہ معاشرے سے کشت وخون اور دوسری خرابیاں دور ہوں۔

والدین میں ہم آہنگی کی کمی ان کی مشترکہ توجہ کو بانٹ دیتی ہے۔ اس بنا پر بچہ اپنی نگہداشت میں کمی جو اس کی بڑی کمزوری وضرورت ہے محسوس کرنے لگتا ہے اور اپنے مستقبل کو بالکل تاریک پاتا ہے، اس کی سوچ پر بڑی ضرب لگتی ہے وہ بجھا بجھا سا رہنے لگتا ہے اور سمجھ نہیں پاتا کہ کیا کرے۔

ایسے بچوں کی نشو ونما اور ارتقا بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ وہ درست طور پر فعال نہیں ہو پاتے۔ کسی طرح وہ پیٹ تو بھر لیتے ہیں مگر معاشرہ ان سے فائدہ نہیں اٹھا پاتا اور نہ ہی وہ اس سے مستفید ہو پاتے ہیں۔

والدین کے مقام کی موزونیت

انسان مزاحمت سے کتراتا ہے اور طاقت کے سامنے جھک جاتا ہے۔ حریت کے برعکس یہ

متکبر نظام کا عطیہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حق کا ساتھ دینے والے کم نظر آتے ہیں اور ظلم کے ہم نواؤں کی بہتات ہے۔ دیکھا دیکھی یہی کچھ ہمارا بچہ بھی کر سکتا ہے۔

خاندان میں ماں ہو یا باپ جو بھی اپنی انا اور رعب د دبدبہ قائم رکھنے کے لئے مکتبرانہ طرز اختیار کر کے رکھے گا بچہ تازیانے کی زد سے بچنے کے لئے اسی کے سامنے سرِ تسلیم خم کر دے گا۔

گریبان میں جھانک کر دیکھیں ہم کس مقام پر ہیں۔

ایک دوسرے پر بالادستی کی خواہش کو رد کیجئے،
اپنے جذباتی اور فطری مقامات کے مدِ نظر، افہام و
تفہیم کے ذریعہ برابری کا درجہ قائم کیجئے۔

بچے کی ماں سے دوری ظلم کو ہوا دیتی ہے

ظلم کسی چیز کو اس کے مقام سے ہٹا دینے کا دوسرا نام ہے۔ عورت اور مرد کی ساخت قدرت نے جدا جدا رکھی ہے اس لئے کہ دونوں سے الگ الگ کام لینا چاہتی ہے۔ اس نے اپنی تخلیق کو عورت (ماں) کے نرم اور گرم محبت خیز گود میں دے کر دیں سے اس کی غذا کا بھی انتظام کیا، تا کہ ماں کی نرم طبیعت بچے کی طبیعت میں شامل ہو جائے، ظلم اس کی گھٹی میں نہ پڑنے پائے اور وہ بڑا ہو کر اپنے ہم مخلوق کے ساتھ نرم جوئی کا سلوک رکھے۔

مرد کو جسمانی قوت میں برتری اس لئے عطا کی کہ وہ باہر کے بادِ سموم کا مقابلہ کرتے ہوئے قدرت کی شاہکار تخلیق کی حفاظت کرے اور خاندان کے لئے لوازمِ زندگی مہیا کرے۔ جذبے محبت دونوں کے دل میں جاگزیں کر دی تا کہ اپنے فرائض منصبی سے ہٹنے نہ پائیں۔ اس طرح یہ قدرت کی خواہش تھی کہ دونوں مل کر پیکر انسانی کو ظلم سے پاک متوازن ذہن میں ڈھال کر معاشرے کو برائیوں سے پاک رکھنے کے لئے اس کے حوالے کر سکیں۔

مقامِ آگاہی

معاشرے کی علم سے دوری نے متکبر کو پنپنے کی اجازت دی اور اس نے علم و دانش کی عوام تک رسائی روک دی، اس لئے کہ اگر علم معاشرے پر اپنا اثر رکھتا ہے تو متکبر کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتا۔ معلم حقیقی نے اس کا پورا انتظام کیا مگر متکبر نے اس کی راہ میں دیوار کھینچ رکھی تا کہ اس کے لئے راہ ہموار رہے۔

ہدایت گمراہی سے الگ اور واضح ہو چکی ہے	۲:۲۵۶
بے شک ہم نے ہر شے کو ایک سسٹم کے مطابق بنایا	۵۴:۴۹
میرے پاس بات میں تبدیلی نہیں آتی	۵:۲۹

مندرجہ بالا آیتوں پر اگر تھوڑا سا غور کرلیں تو پتہ چل جائے کہ ہم کہاں کھڑے ہیں۔ قدرت نے دنیا میں کوئی بھی چیز ایسی نہیں بنائی جس کو ایک نظم یا سسٹم نہ دیا ہو اور اس نظم میں کبھی تبدیلی نہیں آتی، جیسے زہر انسان کے لئے باعث ہلاکت بن جاتا ہے اور اچھی و سالم غذا صحت بخش ہوتی ہے۔ اسی طرح اچھائی و برائی ایک دوسرے سے جدا اپنا اپنا مقام رکھتی ہیں۔ ان باتوں کی شناخت کے لئے غور و فکر کو بر سرِ کار لانا ہوگا۔

دنیا میں لوٹ کھسوٹ کشت و خون کا بازار کیوں گرم ہے؟

اگر ہم غور کریں تو معلوم ہوگا کہ معاشرہ ایسوں سے خالی ہے جو زندگی کی حقیقتوں کو سمجھ کر آپس میں مل جل کر زندگی بسر کریں۔ سوال پیدا ہوتا ہے:

ایسے لوگوں سے معاشرہ کیوں خالی ہے؟

جواب سادہ ہے، موجودہ پود جو معاشرے میں اس وقت داخل ہے صلاحیت نہیں رکھتی کہ مل جل کر رہے۔ وہ فقط خودخواہ ہے۔ اس میں خیر خواہی کا جذبہ نہیں۔

اچھی صلاحیت کا فقدان کیوں ہے؟

مسئلہ تربیت کے خانے میں آپڑتا ہے کہ ان کی بامقصد تربیت نہیں ہوسکی کہ ان باتوں پر غور کرتے کہ انسانیت کے کام آسکتے۔

تربیت کس کی ذمہ داری تھی؟

- ......ظاہر ہے ماں باپ کی۔
- ......تو کیا دونوں نے حقِ تربیت ادا کیا؟
- ......کہیں باپ کی بالادستی تو نہیں تھی؟
- ......کیا بچہ ماں باپ کے باہمی متوازن تعلقات پر فخر کرسکتا تھا؟
- ......ماں کی آبرو باپ کے ہاتھوں پامال تو نہیں تھی؟
- ......بچہ ماں پر باپ کا ظلم دیکھ کر ماں کو کسمپرسی کے حال میں پاکر کرب تو محسوس نہیں کر رہا تھا؟
- ......اس کے برعکس کہیں تیز وطرار زبان کی مالک ماں اپنی نیش (زہر آلودہ) زبان سے باپ کی عزت نفس کو ادھیڑ کر مٹی میں تو نہیں ملا رہی تھی اور بچہ اپنے باپ کو بھیگی بلی بنا ہوا دیکھ رہا تھا۔
- ......کیا باپ، ماں کی طعنہ زنی پر اپنا دل جلائے ہوئے خاموش بیٹھا تھا اس لئے کہ بچے کی محبت باپ کی کمزوری تھی یعنی ترکی بہ ترکی جواب پر اگر ماں اسے چھوڑ کر بھاگ گئی تو تنہا وہ بچے کو سنبھال

نہیں پائے گا۔

یہی وہ فیصلہ کن نکات تھے جو بچے کی تربیت کو اس کی اصلی ڈگر سے ہٹا دیتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں چاہے وہ ماں ہو یا باپ جب بچہ ان کو مرکزیت سے ہٹا ہوا پاتا ہے، ناامیدی اسے گرفت میں لے لیتی ہے۔ یہ ناامیدی یہیں ختم نہیں ہو جاتی بلکہ اس کی آئندہ زندگی میں بھی اس کے ساتھ ساتھ چلتی رہتی ہے۔

اس کے علاوہ وہ پاکیزہ متوازن نظم جسے قدرت نے بچے کی فطرت میں ڈال دی تھی چکنا چور ہو جاتی ہے۔ ماں باپ کی غیر ہم آہنگ و بدنظم تربیت کی برائیوں کو تھامے ہوئے جب بچہ معاشرے میں اترتا ہے تو ہمیں ان سارے سوالوں کا جواب مل جاتا ہے۔

وہ بڑا کمزور ہے جو ظلم کرتا ہے، شرافت کی توقع اسی
سے کی جا سکتی ہے جو مضبوط ہو

لیورراسکن

مرد کی جھوٹی انا ہو یا عورت کی، تکبر پیدا کرتی ہے۔ ان میں سے کوئی ایک اگر دوسرے کو اس کے مرتبے سے گراتا ہے ناقص العقلی کا ثبوت دیتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دونوں میں ایک دوسروں کے لئے حسد کا جذبہ کارفرما رہا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ یہ جذبہ نادانستہ طور پر ہی ہو: عورت مرد کی جسمانی قوت سے حاسد اور مرد عورت کی قوتِ تخلیق سے حالانکہ یہ قوتیں عادل قدرت کی عطیہ ہیں کہ دونوں اپنا اپنا کردار جو قدرت نے مقرر کیا ہے ادا کریں۔

مرد کا عورت کو ناقص العقل کہنا یا عورت کی ذرا ذرا سی بات پر زبان درازی ولعن طعن، نہ ان کے اپنے لئے اچھی نہ ہی بچے کے حق میں ہے۔ ایک یہ کہ بچہ اسے سیکھ لیتا ہے اور اس میں جو ظلم پنہاں ہے وہ اسے ایک عام سی بات سمجھنے لگ جاتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آئندہ زندگی میں وہ ظلم کرنے میں بالکل جھجھک محسوس نہ کرے۔ اس طرح دونوں کا مقابلہ بچے کی تربیت میں توازن کھو دیتا ہے

اور اولاد بد نظمی و ظلم کا لبادہ اوڑھ کر سامنے آ کھڑی ہوتی ہے۔

عورت زیادہ باتیں کرتی ہے! بزرگ عارفوں نے اس کا تجزیہ کیا ہے، جو معرفت کے ساتھ شاعرانہ بھی ہے۔ وہ اسے بانسری یا نے سے تشبیہ دیتے ہیں، جس میں سے نکلی ہوئی آواز یا لے بڑی درد بھری و پر سوز ہوتی ہے۔ اس کی وجہ وہ بتاتے ہیں کہ یہ اس کی اس سے جدائی ہے جہاں سے اسے کاٹ کر جدا کر دیا گیا تھا، یہ اس کی جدائی کا نالہ ہے کہ جس نے اس میں درد پیدا کر دیا ہے۔ وہ سسکتی رہتی ہے۔ عورت میں یہ وہی درد ہے جو اس کے زیادہ باتونی ہونے کی شکل میں ابھرتا رہتا ہے کہ جس کام کے لئے قدرت نے اسے تخلیق کیا تھا اس سے اسے جدا کر دیا گیا۔ فطری تقاضوں پر استوار جس کام پر اسے معمور کیا گیا تھا یعنی اپنی لخت جگر سے محبت و شفقت، وہ اسے پورا نہیں کر پا رہی ہے، اس لئے کہ اس کا بچہ کسی ظالم کے سامنے سرِ تسلیم خم کئے اس سے دور ہے، اس کی محبت بھری نرم و گرم گود سے جدا ہے۔

یہ تو شاعرانہ بات ہوئی۔ ایک اور وجہ جس کا ہم مستقل مطالعہ کرتے چلے آ رہے ہیں یعنی اس نے اپنے بچپنے میں اپنی ماں یا دوسری عورتوں کو اس عادت میں مبتلا دیکھا تھا جو اس کی عادت کا بھی حصہ بن گیا۔

ہمیں اپنا باغ ہرا بھرا رکھنا چاہیئے

والٹیر

عورت کی محرومیوں پر بات نکلی ہے تو اس سلسلے میں ایک کانفرنس میں پڑھے گئے ایک مقالے پر نگاہ ڈالتے ہیں:

عورت پر تشدد کسی طبقہ، نسل یا عمر سے متعلق نہیں۔ دنیا کے ہر معاشرے یا

معاشی طبقے میں عورت اور بچی اس کی لپیٹ میں رہتی ہے۔ ایک تخمینے کے مطابق امریکا میں ۲۵ سے ۳۰ فیصد عورتیں اپنے شوہروں کے ہاتھوں پٹتی ہیں۔ عام دیہاتوں میں یہ شمارہ ۶۰ سے ۷۰ فیصد تک پہنچا ہوا ہے۔ ایک سروے پتہ چلتا ہے کہ مغربی ایشیا، چین اور افریقہ کی ۶۰ فیصد عورتیں گم ہیں۔

اصل میں عورت پر تشدد کی جڑیں، مرد و عورت کے غیر متوازن تعلقات سے جڑی ہوئی ہیں جس میں عورت کی خاموشی اور ضبط کی ثقافت نے اس میں استقلال پیدا کر دیا ہے۔ عورت اپنی اس حالت کو بیان کرنے میں شرم محسوس کرتی ہے۔ اس کی بہت سی مجبوریاں ہیں جس میں خاندان سے اس کی پشت پناہی نہیں ہوتی۔ عدالت بھی اس کی صحیح طور پر مدد نہیں کرتی ورنہ معاشرہ ہی اس سلسلے میں کوئی قدم اٹھاتا ہے، اس طرح وہ ہر قسم کی بد سلوکی کا ہدف بن کر رہتی ہے۔ عورت جب ایسے حالات سے دوچار رہے گی تو اس سے مناسب تربیت کی کیسے توقع کی جاسکتی ہے۔

انڈسٹریل نظام کے آنے سے عورت کی اس حالت میں کافی تبدیلی آئی ہے مگر اس میں سنبھالا دینے کے بجائے اخلاقی بے راہ روی نے اس میں زیادہ خرابی پیدا کر دی ہے۔

میاں بیوی کے انا کا مسئلہ

یہ بڑا اہم مسئلہ ہے جس میں سلجھاؤ کے بجائے اُلجھاؤ آتا جا رہا ہے اور یہ انا ہی ہے جس نے دنیا کو تباہی کے کنارے کھڑا کر دیا ہے۔ جو عوامل اس میں کام کر رہے ہیں اس پر ایک نظر غائر ڈالنا ہوگا:

انا فقط جہالت کی پیدا کردہ علامت ہے، جس کی بنیاد بے مقاومت ریت پر قائم ہوتی ہے۔

اس میں وہی لوگ مبتلا ہوتے ہیں جن میں قوتِ فیصلہ کا فقدان ہوتا ہے، اندر سے وہ نہایت کمزور ہوتے ہیں اور حقیقتوں کو سمجھنے سے گریز کرتے ہیں۔ یہ بھی ایک عادت ہے جو بیشتر ورثے میں آتی ہے۔ ایسے لوگ ہمیشہ اکڑ میں رہتے ہیں اور اس پر انہیں فخر بھی ہوتا ہے اس مفاخرت کی بنا پر وہ اس خول سے باہر آنا پسند نہیں کرتے۔

جب کہ منکسر المزاجی انسان کا شیوہ ہونا چاہئے کہ منکسر المزاج لوگ خوددار ہوتے ہیں، کسی بات کو وہ انا کا مسئلہ نہیں بناتے کسی کو حقیر نگاہوں سے نہیں دیکھتے اور دوسروں کے مسائل کو حل کرنا اپنا فرضِ منصبی سمجھتے ہیں۔

چند دہائیوں کی بات ہے کہ عورت حیا کی دیوی کہلاتی تھی، اپنے محبت بھرے دامن میں پورے خاندان کو سمیٹ کر رکھتی، اس کا شوہر خاندان کی کفالت وحفاظت اور باہر کے معاملات سے نمٹتا۔ گویا کہ اک نظام تھا جو دونوں کے دم خم پر قائم تھا، عورت چونکہ باہر کے جنجال اور پریشانیوں سے اپنے آپ کو محفوظ پاتی اپنے شوہر کی سربراہی قبول کر رکھی تھی اپنی چہار دیواری اور اہل خانہ کے معاملات کو نہایت خوش اسلوبی وسکون سے قابو میں رکھتی۔ مجموعی طور پر دنیا باحیا نظر آتی تھی۔

جہاں یہ سب کچھ تھا وہاں یہ بھی تھا: چونکہ مرد کی بالادستی عدالت نئے تجاوز کرتی گئی عورت کا فطری بغاوت کا جذبہ ابھر کا ہمالیہ کی چوٹی بن گیا۔ اس نے سوچنا شروع کیا: ''مردوں سے بلند تر ہو کر دکھانا کیسا رہے گا'' یہ مرد کی بے سرپیر کی انا تھی اس نے امن کی دیوی کو عزت دینے کے بجائے اپنی ملکیت سمجھنے کی کوشش کی۔ ہر دور میں افہام وتفہیم کی کمی تھی، دونوں کو بھگتنا پڑا۔

حیا کی دیوی نے چہار دیواری کی دیواروں کو ڈھا دیا اس کے باہر آتے ہی ایسا لگا جیسے دیو بوتل سے نکل کر آزاد ہو گیا۔ حیا نے دم توڑ دیا، عریانیت آپے سے باہر ہو گئی، چین وسکون کی بنسی بجنا بند ہو گئی اور خاندان بکھر گیا۔ قتل وغارت جو شاذ ونادر سننے میں آتا تھا روز کا معمول بن گیا۔ اب ہر چیز قابو سے باہر ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ مرد اور عورت کو ایک دوسرے کی ضرورت ہے، جس کے بغیر ان کی زندگی نامکمل ہے۔ عورت کو اندازہ تھا کہ اس کی اہمیت اسی وقت ہے جب اس کے

پہلو بہ پہلو اس کا مرد ہو، جس پر اسے بھروسہ ہو۔ عورتیں جو انا کی برائیوں کی سمجھ رکھتی تھیں ان کو محبت کی قوت کا ادراک تھا، انہیں بغاوت کی ضرورت نہ تھی، تحمل مزاجی سے مرد کی انا کو رام کرنا مشکل نہ تھا۔

مگر قوت جب علم سے مبرا ہو ظلم کو ہوا دیتی ہے: اصل میں علم غور و فکر کا ایک متواتر عمل ہے، جس مقام سے اسے خارج کر دیا جائے صرف گھاس پھوس رہ جاتی ہے۔ حقیقتاً یہ علم کی کمی یا اس سے دوری تھی کہ ایک طرف مرد اپنی جسمانی قوت کی بنا پر انا جیسے موذی مرض میں مبتلا ہو گیا اور اس کے ہاتھ سے فکر و تفکر جاتا رہا۔ اس نے یہ جاننے کی کوشش ہی نہ کی قوت جو اسے مالک حقیقی نے عطا کی تھی وہ بیوی بچوں پر دباؤ ڈالنے کے لئے نہیں تھی بلکہ پر از ترحم کفالت و حفاظت اور امداد کے لئے تھی۔

دوسری طرف عورت بصورت بیوی لاعلمی کی بنا پر سوجھ بوجھ کھو بیٹھی تھی۔ اس کی نگاہ دور رس نہ تھی۔ اسے پتہ ہی نہ تھا کہ اس کی گرم جوش محبت میں تازیانے سے بھی کہیں زیادہ قوت موجود ہے جو مرد کو انا جیسے مرض سے بچا کر اس سے کام لے سکتی ہے۔ مگر وہ تو تاک لگائے بیٹھی تھی کہ موقع ہاتھ آئے اور مرد کو زیر کر دے۔

عورت کی یہ سوچ مرد کے دباؤ اور مطلق العنانی کا سیدھا سادھا ردعمل تھا۔ اگر دونوں نے فکر و عمل کا دامن تھاما ہوتا تو موجودہ معاشرہ قابل رشک اخلاق سے مزین ہوتا اور کسی زور آزمائی کی ضرورت ہی نہ پڑتی۔

انڈسٹریل نظام کے آتے ہی عورت کی مانگ بڑھی اور اس کی دیرینہ مراد مرد سے بدلہ لینے کی خواہش بر آئی وہ عریانیت اور عیشِ زباں کا حربہ لے کر بڑھی اور اس قدر آگے بڑھ گئی کہ اپنی رسوائی کا بھی خیال نہ رہا۔ جس کا ایک ادنیٰ نمونہ سینٹرل پارک نیویارک میں نگاہوں سے گزرا۔ ٹی وی نے نوجوان لڑکیوں کو جو پہلے ہی اپنی کمترین منیز (Minies) میں تقریباً عریاں تھیں، نوجوان لڑکوں کو اُس (Minies) سے بھی انہیں آزاد کراتے ہوئے بار بار کوئی پندرہ دن تک روزانہ خبر دں

میں دکھایا۔شاید انہیں گرمی کی شدت سے چھٹکارا دلانا چاہتے تھے۔جنسی بے راہ روی مغرب کی ثقافت کا جز و بن گئی ہے۔

مغرب سے ہمیں کیا لینا ہے۔مگر اسے شومئی قسمت نہ کہیئے تو کیا کہیئے کہ مشرقی عورت بھی ان کی تقلید کے لئے آگے بڑھتی جارہی ہے۔ابھی پانی سر سے نہیں گزرا۔اسے چاہئے کہ رک کر انا کی رنگ رلیوں پر نظر ڈالے،مغرب کے خاندانوں کے ٹوٹ پھوٹ کی طرف غور سے نگاہ کرے اور عبرت حاصل کرے۔

طلاق لیتے لیتے مغرب کی عورت تھک گئی ہے۔انہیں ازدواجی زندگی کے بندھن میں جکڑے رہنے سے سانس پھولنے لگی ہے اور بے پرواہی سے اب فقط دوستیوں ہی سے کام چل رہا ہے۔ حاملہ ہونے کی صورت میں اسقاط قانونی طور پر جائز ہو گیا ہے۔

محدودے چند ہیں جنہیں اولاد سے کچھ رغبت ہے،مگر اس کی پرورش کا حوصلہ کہاں،ڈے اور نائٹ کیئر نے اسے بھی آسان کر دیا ہے۔بڑے ہو کر وہ بھی گولیاں چلائیں گے جیسا کہ اس وقت دھوم دھام سے چل رہی ہیں۔

مشرق کے حوالے سے جہاں ابھی بھی خاندان کا نظریہ قائم ہے انا کے ایک دوسرے پہلو پر نظر ڈالنے کی ضرورت ہے۔اگر مرد نے عورت یا عورت نے مرد کے تسلط اور بالادستی کو قبول کر لیا اور ایک نے دوسرے کی لعن وطعن کو برداشت کرنا شروع کر دیا تو ان کی عزت نفس یا سیلف اسٹیم (Self Esteem) کا کیا بنے گا۔خود داری کا دامن ہاتھ سے چھوٹا کہ شخصی صلاحیتوں نے اپنی راہ لی اور کامیابی کی راہیں مسدود۔

اسی انا سے متعلق اہم بات یہ ہے کہ یک طرفہ طور پر کسی ایک کا دوسرے پر بالادستی یا اقتدار قائم ہوا تو وہ آئندہ نسلوں میں بھی یکطرفہ ہی چلتا رہے گا۔یعنی اگر ماں نے بچے کے باپ کو زیر کر کے رکھا تو بچیاں اس طرز کو سیکھ لیں گی اور اسی کا درس آگے وہ اپنی بچیوں کو دیں گی۔لگاتار یہ سلسلہ جاری رہے گا۔ان کی اولاد میں توازن جیسی کوئی بات نہ ہو گی،خاندان ترقی کی راہوں پر کبھی بھی گامزن نہ ہو سکے گا۔

ایک اور بات جو وجود میں آ سکتی ہے کہ شاید کہیں ایک کڑی ٹوٹ جائے یعنی کسی ایک بچی کو ایسا شوہر مل جائے جو اس سلسلے کو قبول نہ کرے تو خاندان بدتر تباہی سے ہمکنار ہو سکتا ہے۔

بہرحال مشرقی مرد اور عورت کو آنکھیں کھول لینا چاہیئے تا کہ بد اخلاق معاشرہ ہم پر سوار نہ ہونے پائے۔ اس بے سر پیر کی انا کے لبادے کو بلا تاخیر اتار پھینکنے کی اشد ضرورت ہے۔ اس سے نجات کے لئے مندرجہ ذیل نکات پر عمل پیرا ہونے سے امید ہے کہ کچھ بہتری ضرور سامنے آ سکے گی۔

- ...... اپنی ذمہ داریوں کو بالغ نظری کے ساتھ، فطری تقاضوں کو خاطر میں رکھ کر ادا کریں۔
- ...... ایک دوسرے سے بلا دباؤ یا طاقت کے محبت و ہمدردی کے ساتھ برابری کی سطح پر تعلقات قائم کریں۔
- ...... ایک دوسرے کے لئے کی ہوئی خدمات کا احسان نہ جتائیں۔
- ...... خاندان میں دین کو مقام دیں اور اخلاق کو اسی پر استوار کریں۔
- ...... مغرب سے آئی ننگی ثقافت کو حقارت کی نگاہوں سے دیکھیں اور اس کی مذمت کریں۔
- ...... میاں اور بیوی علم کے اعلیٰ مدارج حاصل کرنے کے لئے شادی کے بعد بھی تعلیم جاری رکھیں۔
- ...... ہر معاملے میں باہم مشورے اور منصوبہ بندی سے کام لیں۔
- ...... اگر کبھی اختلاف رائے پیدا ہو جائے دل کھول کر آمنے سامنے بیٹھ کر تصفیہ کی باتیں کریں۔
- ...... انا سے دوری کا لوگوں میں چرچہ کریں۔
- ...... انا اور اکڑ جیسی عادت کے لئے اس کتاب کے عادات کے باب سے تجاویز حاصل کریں۔

عاقبت اندیشی پشیمانی سے بچا کر رکھتی ہے

اسلام

والدین کے باہمی تعلقات میں

جنسیات کی اہمیت

انسانی زندگی میں جنسی دل کشی سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اس دنیا کو رواں دواں رکھنے کے لئے قدرت نے یہاں کی ہر شے میں اس جذبے کو قائم رکھا ہے، جسے نہ جدا کیا جاسکتا ہے نہ ہی اس کا سلسلہ ٹوٹ سکتا ہے۔ یہ بھی دوسری جبلتوں کے ساتھ ایک جبلت ہے جو بڑی قوتوں کی مالک ہے۔

مرد و عورت کے باہمی تعلقات کو قائم رکھنے میں اس کا بڑا ہاتھ ہے۔ اس میں اگر کسی وجہ سے توازن قائم نہ رہے تو زندگی میں دل کشی جاتی رہتی ہے اور ذہنی صحت کے ساتھ ساتھ فریقین جسمانی صحت سے بھی اکثر ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔

قدرت نے جسم اور ذہن کو ایسا نظم عطا کیا ہے کہ عام حالات میں ان میں خرابی نہیں آتی، مگر اکثر نفسیاتی وجوہات کی بنا پر رخنہ پیدا ہوسکتا ہے، وہ بھی شاذ و نادر۔ اگر کبھی ایسی صورت پیدا ہو تو جلد از جلد اسے دور کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مضمون پر کتابوں کی بہتات ہے اور کثیر مواد موجود ہے۔ بہتر ہے کہ جدید کتابوں سے استفادہ کیا جائے تاکہ تازہ اطلاعات سے فائدہ حاصل ہوسکے۔

اس سلسلے میں اکثر عورتیں شرم کی بنا پر اپنے احساسات چھپاتی ہیں، جو ان کے ذہنی دباؤ کا باعث بن جاتا ہے اور شوہر کے ساتھ دل کشی باقی نہیں رہتی اور جب صبر کا پیمانہ لبریز ہو جاتا ہے کشیدگی جنم لے سکتی ہے۔ ایسی صورت میں اگر کسی سے مشورہ کیا جائے تو اس کا جنسی معاملات میں کوالیفائیڈ (Qualified) ہونا ضروری ہے۔ سڑک کے کنارے دکان جمائے بہت سے جھوٹے لوگ مل جائیں گے جن سے ہر حالت میں گریز لازم ہے۔

ازدواجی زندگی میں جنسی تعلقات کو گھٹا دینے سے اس کی اہمیت ختم نہیں ہوتی۔ محبت سے بھرے ہوئے اعلیٰ تعلقات کے لئے اس کا اصلی مقام دینا بڑی اہمیت کا حامل ہے ورنہ زندگی میں

پھیکا پن موجود رہے گا۔

میاں بیوی کے تابناک تعلقات بچے پر خوشگوار اثر ڈالیں گے

بالغ محبت تعلقات کے لئے لازم ہے

اگر محبت پر روشنی نہ ڈالی گئی تو مقالہ ایک عظیم انسانی جذبے کی حلاوت سے تشنہ رہ جائے گا۔ محبت میں بلوغیت کا ادراک نہ رکھنے کی وجہ سے ہم اسے اس کا حقیقی مقام نہیں دے پاتے۔ جب کہ محبت میں بلوغیت ہی اس کو بلندی عطا کرتی ہے۔

غور کرنے سے اندازہ ہوگا کہ محبت فقط ایک ہیجانی جذبہ نہیں ہے۔ یہ ایک منظم روش و مسلسل وظیفہ ہے جو محبوبوں میں بالیدگی اور زندگی میں رس گھول دیتی ہے زندگی کو اسٹرس (Stress) سے بچا کر بہبودی کی راہ پر رواں دواں رکھتی ہے۔ بالغ محبت رومانی اور ہیجانی محبت سے جدا جو اندھی محبت کے مترادف ہے۔

بالغ محبت میں خوبی یہ ہوتی ہے کہ فریقین ایک دوسرے کی خامیوں کو رد کئے بغیر تعلقات کو قوی اور استوار رکھتے ہیں۔ خامیوں کو قبول کر کے، ایک دوسرے کی مدد سے ان کو دور کرتے رہتے ہیں۔
وہ ایک دوسرے کی کمزوریوں کو تلاش کر کے غلط فائدہ نہیں اٹھاتے، بلکہ اپنی غلطیوں سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔

ایسی محبت ایک دوسرے کے لئے آزادی بخش ہوتی ہے کہ وہ اپنی شخصیتوں کو ایک دوسرے کے سامنے کھول کر رکھیں اور بہتری کی راہ پر گامزن رہیں۔ اس طرز پر مبنی تعلقات زندگی میں آنے

والی مصیبتوں اور مشکلات کو بروقت اور آسانی سے حل کر لیتے ہیں محبت میں ایسی بلوغیت بچوں میں بھی بالغ نظری اور بلوغیت کی داغ بیل ڈال دیتی ہے۔

بلوغیت کی ایک مثال

ایک ماں اور اس کی ۱۸ سالہ بچی سمندر کے کنارے سیر کرنے کے لئے نکلیں اور گفتگو میں مشغول ہو گئیں:

بچی: امی شادی ہو جانے کے بعد ایک عورت اپنے شوہر کو کس طرح قابو میں رکھتی ہے؟

ماں نے کچھ سوچنے کے بعد جھک کر الگ الگ دونوں ہاتھوں میں ریت بھر لی، ایک ہاتھ کی ریت کو مٹھی میں بند کر کے دبایا، ریت انگلیوں کے درمیان سے نکل کر گرنے لگی، ماں مٹھی کی گرفت کو جتنا زیادہ مضبوط کرتی، ریت انگلیوں کے درمیان سے نکل کر اسی قدر زیادہ نیچے گرتی جاتی۔ دوسرے ہاتھ کو اس نے کھلا رکھا، اس میں ریتی ویسی کی ویسی ہی قائم رہی۔

بچی رمز سمجھ گئی۔ ماں نے ایک بنیادی حقیقت کا مظاہرہ کیا! طاقت محبت کی ضد ہے

شکایت کیجئے مگر تحمل مزاجی کے ساتھ

کارل ایم تھامس کا کہنا ہے کہ وہ شادیاں خوشی سے لبریز رہتی ہیں جن میں بیویاں اپنے شوہروں سے نرمی اور تحمل مزاجی کے ساتھ اپنی شکایات پیش کرتی ہیں، جس کے نتیجے میں ان کے

شوہر اپنی غلطیاں قبول کر لیتے ہیں۔

مگر جب بیوی کھلے بندوں اپنے شوہر پر حملہ آور ہوتی ہے تو وہ اُسے دفاعی حالت میں ڈال دیتی ہے۔ پھر شوہر مشکل ہی سے بیوی کی باتوں کو ہضم کر پاتا ہے۔ اس طرح کی تکرار کے ساتھ ساتھ وہ ایک دوسرے سے بیگانہ ہوتے جاتے ہیں اور پھر شادی میں پائیداری باقی نہیں رہتی۔

حقیقت یہ ہے کہ جب ہم ازدواج کے لئے ایک دوسرے کو چن لیتے ہیں تو یہ نہیں کہ آگے سب خیریت ہے، بلکہ اس شادی کے ساتھ ہی ساتھ بہت سارے غیر طے شدہ معاملات ہماری جھولی میں آن پڑتے ہیں جو اکثر سادہ نہیں ہوتے۔

وہ میاں بیوی جو وقت کے ساتھ آنے والے مسائل کو باہم گفت وشنید اور افہام و تفہیم کے ساتھ نمٹاتے رہتے ہیں اور اڑ کر بیٹھ نہیں جاتے، اپنے دامن کو ہمیشہ خوشیوں سے بھرا ہوا پاتے ہیں۔

لوگ چاہتے ہیں کہ ان کی بات سنی جائے
اور انہیں عزت کی نگاہ سے دیکھا جائے

یہی کچھ ازدواجی زندگی میں بھی درکار ہے۔ اس کے عمل درآمد میں کوئی قباحت نہیں فقط ایک دوسرے کی باتوں یا شکایتوں کو بغور، تحمل مزاجی اور احترام کے ساتھ سنا جائے، جو بھی مسائل پیدا ہوں گے ان کا سلجھانا ہمیشہ آسان رہے گا۔

یاددہانی

اس بات سے ہم بخوبی واقف ہو چکے ہیں کہ ہمارے بچے وہی کچھ

سیکھتے ہیں جو انہیں ماں باپ اور ماحول سے حاصل ہوتا ہے اور وہی بن جاتے ہیں جن تجربات سے وہ گزرتے ہیں۔

ان کے لئے والدین کا موڈ پیغام کا کام کرتا ہے اور ان کی طرزِ زندگی بچے کی ساخت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ وہ ماں باپ کے طرزِ عمل یا روش، ان کے آپس کے تعلقات کا مظہر ہوتے ہیں۔ اگر ان کے تعلقات میں ہم آہنگی نہ ہوئی تو ان کی بھی مزاجی کیفیت موزونیت سے دور انسانیت سوز رخ اختیار کرلے گی۔

ایک انسانیت ساز ہدف یا مقصد کے لئے شفیق اور درد مند طرزِ معاشرت کا سہارا لینا پڑے گا۔ تنہا محبت یا بصیرت بارآور ثابت نہ ہو سکے گی۔

اچھے ماں باپ کو شعور اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے، جس کے ذریعہ بچوں کی تربیت میں چار چاند لگ جاتے ہیں۔ اگر خلوص کے ساتھ ذہانت سے کام لے کر یہ تجزیہ کریں کہ کہاں کہاں ان کے سمجھ و شعور میں غلطی کا عنصر موجود ہے، کوئی معنی نہیں کہ ان کی بے شعوری اپنی راہ لے۔

غور و فکر ایسی فیض بخش قوت ہے کہ جو روشنی کے چراغ کی طرح دل کو روشن ضمیری عطا کرتی ہے۔ اپنی ذہانت پر بھروسہ کریئے اور آپس (میاں بیوی) کے متوازن تعلقات کے لئے قدم آگے بڑھائے۔ موجودہ لمحے سے بہتر اور کوئی وقت نہیں آئے گا۔

بیوی:

وہ میری قوت کا منبع ہے، اس کی ایک محبت بھری نگاہ میری ساری کلفتوں کو دور کر دیتی ہے۔

شوہر:

اُس کی دل جوئی مجھ میں عظیم تحریک پیدا کرتی ہے، وہ میری کامیابیوں کا سرچشمہ ہے۔

۹

مسلسل تربیت کا شعور

مسلسل تربیت کا شعور ۹

فہرست باب نمبر۹

۹

مسلسل تربیت کا شعور

ہدایت گمراہی سے الگ اور واضح ہو چکی، اب جو طاغوت کا انکار کر کے ا...... پر
ایمان لے آئے اس کی رسی سے متمسک ہو گیا جس کے ٹوٹنے کا امکان نہیں۔

۲:۲۵۶

مثبت و منفی عادات کی تشخیص اور ان کی اولاد کی تربیت میں اہمیت سمجھنے کے بعد اب ہمیں سوچنا ہے کہ کس طرح ہم غیر مناسب عادات سے دور رہنے اور اچھی عادات پر جاری و ساری رہنے کے عمل کو استحکام دیں تا کہ ہم اور ہمارے بچے اس احسن عمل سے لامتناہی طور پر فائدہ اٹھاتے رہیں۔ اس سلسلے میں چند عوامل پر نظر ڈالتے ہوئے ایک طرز عمل تعین کرنا ہوگا۔

ہم یہ سمجھ چکے ہیں کہ معاشرہ بے انتہا منفی عادات میں لت پت ہے جس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے ہمیں ایک مستقل اور مسلسل جدوجہد کی ضرورت ہوگی تا کہ مشکلات کا سامنا آسانی کے ساتھ کیا جا سکے۔

بھول چوک

گھر اور باہر کے مسائل ہمارے دل و دماغ پر اس قدر حاوی رہتے ہیں کہ باوجود اس کے ہم اپنی اور اپنے بچے کی تربیت کو اہمیت سمجھتے ہیں کہ نہایت ضروری ہے، بات ذہن سے محو رہتی ہے اور

ہم ان کے لئے کچھ نہیں کر پاتے۔

حالانکہ پچھلے ابواب میں ہم اندازہ لگاتے چلے آرہے ہیں کہ ہمیں منفی عادات سے کنارہ کشی اختیار کرنا ہے مگر کتاب کا سرسری مطالعہ اس اہم کام کے انجام دہی کے لئے اکثر ہمیں آمادہ نہیں کر پاتا۔ ان ہی منفی عادات میں سے ایک عادت بھول جانے کی بھی ہے، جس پر عبور حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔

مغز انسانی آدم زاد کے لئے قدرت کا ایک عظیم عطیہ ہے۔ عضو ہائے انسانی سے جس قدر زیادہ کام لیا جائے اس کی فعالیت میں اس سے کہیں زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے اور صلاحیتیں بڑھتی چلی جاتی ہیں۔

اس سلسلے میں ایک سچا واقعہ جو ایک دوست کے مشاہدے اور تجربے میں آیا اور اس کی اچھی طرح سے تشریح کرتا ہے۔

ایک صاحب گرمی ہو یا سردی ہمیشہ معمولی سفید کاٹن کی قمیض اور پتلون میں دفتر آتے تھے۔ جب کہ سردیوں میں ٹوئڈ کے کوٹ اور گرم پتلون میں ملبوس ہونے پر بھی ٹھنڈک محسوس کرتے۔ چائے وغیرہ سے وہ ہماری خاطر و مدارات کرتے مگر خود نہ پیتے۔ جب بھی اس رمز کی بابت ان سے پوچھا جاتا ٹال جاتے۔ اتفاق سے ایک دن ان سے صدر کراچی میں مڈ بھیڑ ہوگئی۔ وہ بھی اکیلے تھے اور میں بھی میں نے انہیں قریبی ریسٹورنٹ پر فالودہ پر مدعو کیا۔ تھوڑی چوں و چراں کے بعد دعوت قبول کرلی، کچھ ادھر ادھر کی باتوں کے بعد میں نے اسی بات کو چھیڑ دیا۔ کہنے لگے کیا کریئے گا اس بات کو معلوم کر کے، اگر میں بتا بھی دوں گا تو آپ مانیں گے نہیں۔ کافی اصرار کے بعد راضی ہوئے۔ ان کی عمر اس وقت تقریباً ۵۰ برس کی ہوگی اور یہ بات ۱۹۵۸ء کے لگ بھگ کی ہے۔ وہ

آپٹ (OPT) کر کے پاکستان آئے تھے۔

انہوں نے بتایا کہ جب وہ ابھی ہندوستان ہی میں تھے ان کی تعیناتی شہر ''گیا'' کے پاس تھی۔ یہ شہر ہمالیہ کے پہاڑیوں کے نیچے ترائی میں واقع ہے۔ سردیوں کا زمانہ میں اتوار کے دن وہ گرم کوٹ کے اوپر السٹر اور مفلرو ٹوپی لگا کر اوپر جنگلوں میں سیر کے لئے نکل جاتے۔ ایک دن کا واقع ہے کہ جنگلوں میں سے گزرتے ہوئے وہ دور نکل گئے۔ ایک مقام پر حیرت زدہ ہو کر ٹھٹک کر کھڑے ہو گئے۔ عجب سماں تھا۔ انہوں نے دیکھا کہ ایک شخص ننگا دھڑنگا فقط ایک لنگوٹی میں دم سادھے ہوئے بیٹھا ہے، بال اس کے زمین تک آئے ہوئے ہیں، جسم پر صرف چمڑی ہی رہ گئی ہے اور حرکت نام کی کوئی چیز نہیں۔ بھوت پریت کے بڑے قصے انہوں نے سن رکھے تھے۔ خوف کے مارے ان کی حالت خراب تھی۔ نہ آگے بڑھ سکیں نہ پیچھے ہٹنے کی ہمت۔ دیر تک وہ گڑے کھڑے رہے اور سوچتے رہے کہ کب وہ آکر ان کی جان سے لپٹتا ہے۔ جتنی دیر ہو رہی تھی خوف سے کپکپی بڑھتی جا رہی تھی۔

کافی دیر ہو گئی اس آدمی نے کسی قسم کی جنبش نہ کی تو ہمت کر کے انہوں نے واپسی کی راہ لی اور مڑ مڑ کر پیچھے دیکھتے بھی رہے اس نے ان کا پیچھا نہیں کیا۔ خیر سے گھر پہنچے مگر دل و دماغ پر وہ بھوت نما انسان سوار رہا۔

دو ہفتہ تک شش و پنج میں رہے، آیا اسے دوبارہ دیکھنے جایا جائے یا نہیں۔ تجسس بڑھتا جا رہا تھا۔ آخر کار ہمت کر کے تیسرے اتوار کو قدم بڑھا ہی دیا۔ راستہ یاد تھا دھڑکتے دل کو ہاتھ سے تھامے دبے قدموں کے ساتھ وہاں جا پہنچے۔

اس کو اسی ساکت حالت میں پایا، تھوڑی دیر بعد گھر واپس آ گئے، دل

تو بہت چاہا کہ اس سے احوال پرسی کریں مگر ہمت نہ پڑی۔

پورا ہفتہ ریہرسل کرتے رہے کہ اس سے کس طرح بات کی جائے اور اتوار آنے پر وہاں جا پہنچے۔ اس سے پہلے کہ یہ بات کریں اس نے ہاتھوں کو جنبش دی اور بالوں کو چہرے سے ہٹایا۔ حالت ان کی خراب تو تھی ہی مگر چونکہ وہ ان پر حملہ آور نہیں ہوا گھبراہٹ کم رہی۔

مدہم آواز میں اس نے ان سے مخاطب ہو کر پوچھا کہ کیوں تم بار بار آ کر مجھے تنگ کر رہے ہو۔ ان کی جان میں جان آئی کہ وہ بھوت نہیں بلکہ انسان ہی ہے اور ہمت کر کے جواباً اس سے پوچھا:

''باوجود اس کے کہ اتنے نحیف و لاغر ہیں، آپ کو سردی کیوں نہیں لگ رہی ہے، یہ بات میرے لئے باعث تجسس ہے۔ مجھے ان موٹے موٹے کپڑوں میں بھی سردی لگ رہی ہے؟''

اس نے جواب دیا ''میں تمہیں اس کا سبب بتائے دیتا ہوں مگر آئندہ تم ادھر نہ آ ا اس لئے کہ تمہارے بار بار آنے سے میری تپسیا میں خلل پڑتا ہے:'' دیکھو ہمارے پیدا کرنے والے نے ہمارے اندر بے انتہا قوتیں پیدا کر دی ہیں، اس کے ذریعہ ہم اپنے آپ کو جس طرح چاہیں ڈھال سکتے ہیں اور مشکل سے مشکل تر کام انجام دے سکتے ہیں، میں نے اس سے فائدہ اٹھایا اور تمہارے سامنے ہوں، تم میں بھی وہ قوت موجود ہے۔ فقط سمجھ داری کے ساتھ مسلسل کوشش کی ضرورت ہے، جاؤ اب ادھر نہ آنا۔''

اس واقعہ سے صاف وشفاف سبق حاصل ہوتا ہے کہ ہمارے امکان سے سوائے چند باتوں کے جنھیں قدرت نے اپنے ہاتھوں میں لے رکھا ہے کوئی بات بعید از امکان نہیں اور کسی کام میں مشغولیات جیسی باتیں ہماری راہ میں حائل نہیں ہوسکتیں بشرطیکہ ہم نے مصمم ارادہ کرلیا ہو۔ بہر حال ہر کام کے انجام دینے سے پہلے ہمیں اس کی بابت علم اور اس سے متعلق تکنیک معلوم کرنا ہوگا۔ جس کی اس زمانے میں کمی نہیں خصوصاً انٹرنیٹ وغیرہ ہر شعبہ حیات کو اپنے دامن میں سمیٹے ہوئے ہیں اور ہماری رسائی ان تک نہایت آسان ہے۔ اگر ہم ٹال مٹول کرتے رہے تو ایک عرصہ بعد اچھے افکار بھول جانے کے خانے میں آجائیں گے اور جتنی دیر ہوتی جائے گی منفی عادات میں پختگی آتی جائے گی۔

ہم کیوں بھولتے ہیں؟

اگر کسی صورت سے ہمارے ماں باپ اور ہمارے طفلی کے ماحول میں بھولنے کی عات نہ ہوتی تو شاید ہم میں بھی یہ بات پیدا نہ ہوتی۔ ہم کس طرح باتیں یاد رکھتے ہیں اور کس طرح بھولتے ہیں ان باتوں کا بھی تعلق اسی ہدایتی صحیفے سے ہے جو ہمارے بچپنے میں ہمارے ذہن میں ثبت کردیا گیا تھا اور بھولنا ہماری عادت میں شامل ہوگیا۔ عام طور پر ہم کہتے ہیں: میں بھول گیا تھا، حقیقت میں بھولے نہیں تھے بلکہ یاد رکھنے کی زحمت ہی نہیں کی۔ یہ مسئلہ اصل میں عادت کا ہے۔

اگر کسی قسم کا طبعی مرض شامل حال نہیں تو یہ زیادہ تر ہمارے غیر شعوری عمل کا حصہ ہوتا ہے۔ ہم استاد کے درس کو، کسی مقرر کی تقریر سن کر یا کسی کتاب کا مطالعہ کر کے ساری باتوں کو بھول جائیں تو بڑی مصیبت کی بات ہوگی، دنیا کا کوئی بھی کام ہم انجام نہ دے پائیں گے۔

حال ہی میں ایک خاندان نے امریکا میں مختلف مقامات پر یادداشت کا عجیب و غریب مظاہرہ کیا۔ یہ خاندان باپ، پانچ و سات سالہ بیٹیاں ایک بارہ سالہ بیٹے پر مشتمل تھا۔ یہ لوگ ایران سے آئے ہوئے تھے۔ چھوٹی بچی کو چھوڑ کر سارے بچے ایسے حافظ قرآن تھے کہ جس جگہ سے جہاں تک چاہیں ان سے بغیر دیکھے قرآن سن لیجئے۔ کتنی آیات ہیں کیا ترجمہ ہے اور تفسیر تک بتادیں گے۔ چھوٹی بچی کو بھی کافی حد تک اس بات پر عبور حاصل ہے۔ وہ یہ تک بتارہی تھی کہ کس سورے میں کتنی آیتیں ہیں اور ان میں کیا مطالب موجود ہیں وغیرہ وغیرہ۔

مقصد اس تذکرے سے یہ ہے کہ اگر بچے کی نہایت کم عمری میں اس کے سامنے بھولنے کا مظاہرہ نہ کیا جائے تو وہ بھولنا سیکھیں گے ہی نہیں اور ان کی یادداشت چاق و چوبند رہے گی۔ ہم کیوں ان حالات کا مقابلہ نہیں کرتے؟ لاپرواہی کی عادت ہمارے پلے سے بندھی ہوئی ہے اور ہم اپنی اصلاح سے کنارہ کش ہیں۔

لاپرواہی

کسی چیز کی حیثیت کو برقرار رکھنے کے لئے اس کی پرواہ کرتے رہنا ایک ضروری امر ہے۔ اگر اس کی پرواہ یا نگہداشت چھوڑ دی جائے تو وہ فرسودہ ہو کر اپنی اصل کیفیت کھو دیتی ہے۔ اسی طرح اگر کوئی چیز ہماری توجہ کا مرکز نہ رہے تو وہ ہماری یادداشت کا حصہ نہیں بن پاتی۔

یہ پُر از عجائب متحرک دنیا مائل بہ ترقی ورد و بدل ہے۔ جس نے تبدیلیوں و ترقیوں کی پرواہ نہ کی اپنا مقام کھو بیٹھا۔

اکثر ہم ایک راستے سے بار بار گزرتے رہتے ہیں۔ راہ میں کتنی ہی چیزیں ہوتی ہیں جن پر

ہماری نگاہ پڑتی رہتی ہے۔ اگر ہم سے پوچھا جائے کہ آپ کے راستے میں فلاں جگہ ایک درخت ہے اس کی بابت کچھ بتا سکتے ہیں؟ ہمیں اس کی بابت کچھ بھی پتہ نہیں ہوتا۔

اگر کسی وجہ سے ہم اس درخت سے ٹکرا کر گر جائیں اور چوٹ آ جائے تو وہ جگہ اور اس کے اطراف کی چیزیں ہمیں یاد رہیں گی۔

ایسا کیوں ہوتا ہے؟ وجہ وہ حادثہ تھا جو تکلیف کا باعث بنا اور جس نے ہمارے جذبات کو برانگیختہ کیا۔ اس کی اہمیت کے رشتے سے ہم نے اس درخت کے چاروں طرف بھی نگاہ ڈالی تھی اس لئے اردگرد کی چیزیں بھی اُس درد سے منسلک ہوگئیں۔ یعنی جب ہمیں اپنی پرواہ ہوئی اطراف کا علاقہ بھی پرواہ کا حصہ بن گیا اور ہمارے ذہن میں ثبت ہوگیا۔

گویا کہ ہم صرف ان باتوں کی پرواہ کرتے ہیں جن سے ہمیں جذباتی لگاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ بھی اسی طرح ہے کہ ہم نے اپنی صحت سے لاپرواہی برتی، بیمار ہوئے اور تکلیف بڑھی تو ہمیں اپنی پرواہ ہوئی۔

یادداشت کے لئے ہمیں اپنے جذبات سے کام لینا ہوگا۔ یعنی جب ہم کسی چیز سے جذباتی رشتہ قائم کریں گے وہ چیز ہماری یادداشت کا حصّہ بن جائے گی اور بھولے گی نہیں۔

اس مسئلے کا تذکرہ اس لئے اور بھی ضروری تھا کہ ہمارا اور ہماری اولاد کی تربیت کا معاملہ التوا میں پڑا ہوا ہے، صرف ہماری لاپرواہی کی وجہ سے انسانیت اسے بری طرح بھگت رہی ہے۔ اس بنا پر ہمیں اس کا درد محسوس ہونا چاہئے اور اس کی پرواہ کرنا چاہئے۔

جذبات کی قوت کی بابت ہم نے عادات کے باب میں سمجھنے کی کوشش کی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ ایک مرتبہ اور مطالعہ کر لیا جائے، یاد تازہ ہو جائے گی اور یہ بات ذہن میں بیٹھ جائے گی کہ ہمارا دماغ جذبات کے اتار چڑھاؤ سے کس طرح متاثر ہوتا ہے۔

یاد رکھنے کی بات ہے کہ جب ہم اپنی اولاد کے مستقبل کی بابت سوچتے ہیں محبت کی بنا پر ہمارا جو اس سے لگاؤ ہے جذبات کو ابھارتا ہے۔ یہ کہ ہماری نامناسب عادات کا اثر ان پر نہ پڑنے پائے، ایسے ابھرے ہوئے جذبات سے کام لے کر ہم اپنی اصلاح کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں اور اسی جذبے کے تحت اصلاح کے عمل کو جب تک چاہیں جاری رکھ سکتے ہیں۔ یعنی اُن جذبات کی بنیاد پر اپنی اصلاح کرتے رہنے کے عمل سے متعلق یادداشت ہمارے دماغ میں ذخیرہ رہے گی اور اس کی طرف ہم کو رجوع کرتی رہے گی۔ اس طرح ہم اپنی اصلاح کر کے اپنے بچے کو غیر مناسب عادات میں پھنسنے سے بچا لے جائیں گے۔

جذبات کو ابھارنا زیادہ مشکل کام نہیں ہے۔ ہمیں صرف بری عادات کے برے انجام پر نظر رکھ کر سوچنا ہے کہ اگر ہم نے اپنی خراب عادات کو ترک نہ کیا تو اس کا انجام ہم کو کہیں کا نہیں رکھے گا۔ ہمارے شوہر یا بیوی سے تعلقات، بچے کا مستقبل، کاروباری معاملات وغیرہ اس سے متاثر رہیں گے اور مستقبل تباہ رہے گا۔

حالات کی دردانگیزی کے تحت جذبات کو آسانی سے ابھارا جا سکتا ہے اور اپنے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے تروتازہ رکھا جا سکتا ہے۔ بات جو اہم ہے وہ یہ ہے کہ ہماری نگاہ اس پر رہنا چاہئے کہ عادت ترک کر کے جو فوائد حاصل ہوں گے، میرے لئے آسائش اور فرحت کے باعث ہوں گے۔ یعنی ہمارے معاملات اچھی طرح انجام پائیں گے اور ہمارا بچہ بھی ایک اچھا انسان بن کر ابھرے گا۔

حافظہ تکرار چاہتا ہے

یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ کسی بات کو بھولنے کی رفتار شروع کے اوقات میں زیادہ تیز ہوتی ہے بہ نسبت بعد کے اوقات کے۔ شروع کے سات یا آٹھ گھنٹوں میں ہم تیزی سے بھولتے

ہیں جب کے اگلے چوبیس گھنٹوں میں بھولنے کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔

اس طرح اگر ہم متعلقہ بات کی تکرار پہلے آٹھ گھنٹوں میں چند بار پورے ہوش وحواس کے ساتھ کر لیں تو اس کے بعد زیادہ تکرار کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

شروع اوقات میں اگر ہم کسی دوسرے کے ساتھ بات چیت یا مباحثہ میں ایک یا دو تکرار کر لیں تو وہ بات ہمارے حافظے میں مستقل طور پر بیٹھ جائے گی، مباحثے میں انسان جب اپنی بات کو اہمیت دیتا ہے جذبات خود بخود ابھرتے ہیں۔

فرض کر لیجئے کہ ہم نے اپنے بچے کی کسی غلطی پر اپنے دوست کے مشورے کی بنا پر ضبط سے کام لیا اور غصہ سے باز رہ کر اس کی سرزنش نہیں کی اور (چونکہ بچے ناسمجھی کی بنا پر اپنی غلط حرکتوں کو جلد ترک نہیں کر پاتے) وہ بار بار غلطیوں کی تکرار کرتا رہا (ضبط، جذبات ابھرے بغیر وجود میں نہیں آتا) ہم ہر مرتبہ ضبط کا مظاہرے کرتے رہے۔ ہمارا یہ عمل، **غصّے کو ضبط کرنے کی ہماری عادت** بنا دے گا۔ اب ہم غصہ میں آ کر اپنے بچے سے بات نہیں کریں گے۔ بچے کے لئے بھی غلط حرکت کرنا مشکل ہو جائے گا اور وہ بھی اپنی تصحیح کرنے پر مجبور ہو جائے گا۔

مگر اکثر کچھ مسائل ایسے ہوتے ہیں جہاں کہنے اور کرنے میں بڑا فرق ہوتا ہے، غصہ ایک عالمی مسئلہ ہے جو نفسیاتی طور پر ہم میں سرائیت کر گیا ہے، ہمارے لاشعور میں دبک کر بیٹھ گیا ہے اور غیر ارادی طور پر ہم اس کے مرتکب ہو جاتے ہیں، عام طور پر وہ ہمیں مجبور کر دیتا ہے اور ہم اس سے کنارہ کش نہیں ہو پاتے۔ بہرحال کوشش شرط ہے۔ حالانکہ اس سے پہلے بھی ہم اس مسئلے پر بات کر چکے ہیں۔ اب ہم اس مسئلے پر دوسرے زاویئے سے مزید بات کریں گے۔

جس کام کو ہم ثابت قدمی سے انجام دیتے ہیں آسان ہوجاتا ہے۔ یہ ایسا نہیں ہے کہ کام کی نوعیت بدل گئی، بلکہ کام کرنے کی ہماری صلاحیت میں اضافہ ہوگیا۔

ایمرسن

مستقبل کا تصور و نقشہ کشی

بغیر ذہنی نقشہ کشی کے سوچنا یا غور کرنا مشکل ہے۔

ارسطو

چند باتیں جن پر ہمیں نگاہ رکھنے کی ضرورت ہے:۔

- ......مضطرب جذبات کے ذریعہ مقصد کے حصول میں کامیابی ہوسکتی ہے۔
- ...... ہر خیال یا سوچ کا طبعی ردعمل ہوتا ہے، اس طرح منفی خیالات جو لاشعور میں بیٹھ جاتے ہیں انسانی اعضا پر غیر صحت مندانہ اثرات ڈالتے ہیں، جیسے اگر بیماری کا خطرہ ذہن پر بیٹھ گیا ہے تو وہ بیماری لاحق ہوجاتی ہے۔
- ......ذہن یا اعصابی نظام ذہنی نقشہ کشی کو قبول کرتا ہے۔

اگر ہم تھوڑا سا ذہن پر زور دیں تو اندازہ ہوگا کہ قوتِ تخیل یا تصوّر میں بڑی قوت موجود ہے جو عقلی دلائل پر بھی مسلط ہوکر اسے زیر کردیتے ہیں۔ یہ بات روزانہ ہمارے مشاہدے میں آتی ہے کہ

سیاسی و مذہبی تعصب، نسلی منافرت، محبت، غصہ وغیرہ متعلقہ اصلی دلائل

• اور وجوہات کو رد کر کے دنیا میں کشت و خون کا باعث بن جاتے ہیں۔

اس قوت سے مثبت کام بھی لیا جا سکتا ہے اور بگڑے ہوئے کاموں کو سدھارا جا سکتا ہے۔ ایک سادہ سا طریقہ مندرجہ ذیل ہے:

ایک پرسکون جگہ پر جہاں کوئی دوسرا مزاحم نہ ہو آرام سے بیٹھ یا لیٹ جائیں۔ آنکھوں کو بند کر لیں اور ریلیکس کر لیں۔ ریلیکس کرنے کا طریقہ ہم پہلے سمجھ چکے ہیں۔ اس مرحلے کو بعد میں ذہنی نقشہ کشی کے لئے پوری طرح تیار ہیں۔

موجودہ حالات کے تحت اپنے طرزِ فکر، عادت و سکنات پر اچھی طرح نظر ڈالیں اور غور کریں کہ اُن عادات کی موجودگی میں بیوی بچوں، دوست احباب، کاروباری ہم کاروں کے ساتھ ہمارے تعلقات کیسے ہیں۔

اب ہم تصور کر سکتے ہیں کہ اگر ہمارا طرز یا طور طریقہ ایسا ہی رہا جیسا کہ اس وقت ہے تو ہمارا بچہ کسی ایک سن و سال میں پہنچ کر ہمیں کیسا نظر آئے گا؟ بیوی کے موجودہ اطوار کے تحت اس سے تعلقات کیسے رہیں گے، دوست و احباب اور کاروباری ہم کاروں کے ساتھ کس طرح رفت و آمد رہے گی وغیرہ وغیرہ؟

یہ یاد رکھنا نہایت ضروری ہے کہ ان سارے تصورات اور نقشہ کشی میں ہم اپنے درد کے "جذبات" کو شامل کرنا نہ بھولیں۔

جب ہم ایسے مناقشے (ذہنی نقشہ کشی) میں سنجیدگی کے

ساتھ شناخت کر لیتے ہیں کہ زندگی میں ہمارے لئے کس بات کی کیا اہمیت ہے اور اس سلسلے میں ہم کیا کرنا چاہتے ہیں ، ہم ان معاملات پر ایک وسیع دائرے کے اندر سوچنے لگتے ہیں، جس میں زمانے کی قید بھی نہیں رہتی۔ اس مناقشے کے ذریعے سارے مسائل کے حل معلوم کر لیتے ہیں اور دل و جان سے ان پر عمل پیرا ہونے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔ اگر راہ میں مشکلات آن پڑتی ہیں تو ان کا مقابلہ کرنے میں گھبراہٹ نہیں ہوتی اور کوئی مرحلہ مشکل نظر نہیں آتا۔

سکون کی جگہ پر ریلیکسڈ (Relaxed) حالت میں آنکھ بند کر کے سوچنے کا یہ طریقہ ایسا تیر بہدف ہے کہ اس کے ذریعہ جس کسی مسئلے پر بھی غور کریں گے (یا خود سوال کریں گے) یہ خیالات کی بھرمار کر کے کئی حل پیش کر دے گا اور ان میں سے ایک اچھا سا حل تلاش کر کے بھی بتا دے گا۔ جب بھی کچھ وقت میسر ہو اس میں اپنے آپ کو گم کر لیجئے اور اس کے کرامات دیکھئے۔ یہاں ایک چھوٹا سا واقعہ درج کرنا جو اس کی تشریح کرتا ہے بے جا نہ ہوگا۔

میرے دس سالہ نواسے کو صبح سویرے اسکول جانا ہوتا تھا، والدین کو اسے بیدار کرنے میں بڑی پریشانی اٹھانا پڑتی۔ ناشتہ بھی اسے نیند کی حالت میں کھلاتے۔ ایک رات وہ میرے بغل میں لیٹ گئے اور کہا کہانی سنائیے۔ انہیں میں نے ایک بڑی ہمت افزا قسم کی کہانی سنائی جس سے وہ بہت متاثر ہوئے۔ پھر صبح اٹھنے کی بات چھڑی۔ کہنے لگے کیا کروں مجھ سے اٹھا نہیں جاتا۔ میں نے ان سے دریافت کیا کہ آیا تم صبح آسانی سے اٹھنا چاہتے ہو۔

انہوں نے کہا ہاں۔ اس پر میں نے کہا آنکھ بند کر کے دیکھو کہ صبح ہونے والی ہے۔ اب سوچو کہ کتنی تکلیف دہ بات ہے کہ میرے والدین کو صبح اٹھانے میں سخت تکلیف ہوتی ہے جو میرے لئے نہایت شرم کی بات ہے اور شرم کا احساس بھی کرو۔ انہوں نے منہ بنالیا۔ میں نے کہا کہ اس حالت میں دیکھو صبح ہوگئی اور نانا نے میرے بازو پر ہاتھ رکھ کر کہا اٹھ جاؤ اور تم اٹھ گئے۔ اب چونکہ تمہیں نیند بھی آ رہی ہے بار بار اس نظارہ کو دیکھتے دیکھتے سو جاؤ۔ اور وہ سو گئے۔ صبح میں نے ان کے بازو پر ہاتھ رکھ کر آواز دی۔ اٹھ جاؤ صبح ہوگئی۔ وہ اٹھ کر بیٹھ گئے اور آنکھ کھول دی۔

کسی بھی کام کو انجام دینے کے لئے پورے جذبات کے ساتھ آمادگی لازم ہے۔ جب کوئی حل ہم تلاش کر لیتے ہیں تو اکثر لیت و لعل میں پڑ جاتے ہیں۔ اس ٹال مٹول اور لاپرواہی سے بچنے کے لئے اس بات کی ضرورت پڑتی ہے کہ ہم اپنے آپ سے ایک معاہدہ کر لیں، کچھ بندش لگائیں تاکہ اس کے حدود سے باہر نکل نہ بھاگیں۔

اپنے آپ سے اس حل پر (مان لیجئے) جو ہم نے تلاش کیا ہے ظاہر ہے کہ ہماری زندگی کی بیش بہا قیمت سے مناسبت رکھتا ہے ایک ''اقرار نامہ'' لکھ لیں تاکہ ہم اس کے تابع رہیں۔

اقرار نامہ کے حدود

اس اقرار نامہ میں مندرجہ ذیل نکات کو مد نظر رکھنا ضروری ہے:۔

- ......خود سے اقرار یا پیمان کیا جائے۔
- ......عمل میں سچائی رہے گی۔
- ...... منصوبے کو تکمیل دینے کی گرم خواہش رہے گی۔
- ...... مصمم ارادہ شامل حال رہے گا۔
- ......اپنی شخصیت سے تعلق ہوگا۔
- ...... زمانہ حال سے متعلق ہوگا۔
- ......تصورات میں جذباتیت رہے گی۔

● ......الفاظ مثبت ہوں گے، منفی نہیں۔

چونکہ ہماری ساری باتیں ہمارے بچے سے متعلق ہیں، بطور مثال اقرار نامے کا کچھ اس طرح خاکہ کھینچیں گے:۔

یہ بات میرے لئے بڑی اطمینان بخش ہے کہ جب میرے بچے
میرے ساتھ بے شعوری اور بے ادبی سے پیش آ ئیں تو میں ان کے ساتھ
عقل مندی، محبت، ثابت قدمی اور ضبط نفس سے پیش آ ؤں۔

یہ قرارداد شخصی ہے، سچائی کا عنصر لئے ہوئے ہے، زمانہ حال سے متعلق ہے، جذبات کا عروج و گرم خواہش اور اٹل ارادے کا اظہار کرتی ہے۔ کوئی بھی مسئلہ ہو ہمیں اسی طرز کو اپنانا ہوگا ورنہ ہمارا ذہن درست اثرات مرتب نہیں کر پائے گا۔

اقرار نامے کے تیار ہو جانے کے بعد ہمیں اسے اپنے ذہن کے پردے پر اتارنا ہوگا تب ہی وہ اثر انداز ہوگا۔ یعنی ہماری جو پرانی روش تھی اسے ہٹا کر اقرار نامے کے طرز کو اختیار کرنے پر مجبور کر دے گا اور یہ بات خاصی آسان ہے۔

دن میں دو، تین بار چند منٹ کے لئے جب بھی سکون میسر ہو آنکھیں بند کر کے ریلیکس ہو جائیں اور پورے جذبات کے ساتھ چند بار اقرار نامے کو دھرائیں اس یقین کے ساتھ کہ میں اس پر ضرور عمل پیرا ہو جاؤں گا اور ریلیکسیشن (Relaxation) سے باہر آ جائیں اس سلسلہ کو جاری رکھیں اور جب محسوس کریں کہ آپ کی روش اقرار نامہ کے مطابق ہو گئی تکرار کے وقفے کو بڑھا دیجئے، ترک نہ کریئے۔

اس کے بعد ایک کے بعد دوسرا اقرار نامہ تیار کرتے جایئے اور مصرف میں لے آئے۔ چند بار کی ایسی پریکٹس (Practice) کے بعد آپ محسوس کرنے لگ جائیں گے کہ یہ طریقہ آپ کے

لئے بہت آسان ہوگیا ہے اور بہت آسانی سے اپنے مسائل پر عبور حاصل کر لیتے ہیں۔

اب آپ کا ذہن اس قدر مشاق یا ٹرین (Train) ہوگیا ہے کہ بستر پر لیٹے لیٹے ان باتوں کو جو بچے کی بے ادبی سے متعلق ہو یا اور دوسرے مسائل ذہن کے پردے پر اس طرح لے آئیں جیسے ایک فلم دیکھ رہے ہوں۔ آنکھ بند کر لیجئے (مثلاً) بچے کی وہ حرکتیں جو ہم کو غصہ میں لا کھڑا کرتی ہیں بطور فلم دیکھئے۔ اپنی اس (غصہ میں آ جانے والی) روش کو حقیر نگاہوں سے دیکھئے اور اب اسی پردے پر اوجِ جذبات کے ساتھ دیکھئے کہ محبت وشفقت کے ساتھ اس سے پیش آ رہے ہیں۔

نامناسب عادات سے نجات

مندرجہ بالا طرزِ نقشہ کشی اور فلم بینی کے ذریعہ ہم بچپنے کی نوشتے کی بنا پر جو بھی ناشائستہ عادت ہم پر پڑ گئی تھی بہت آسانی سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ ہر کام شروعات میں دقت طلب ضرور ہوتا ہے، مگر تھوڑی کوشش کے بعد وہی اتنا آسان ہو جاتا ہے کہ شروع کی دقتوں کو ہم بھول جاتے ہیں۔

بدن کو ڈھیلا چھوڑ کر یعنی ریلیکس کر کے سکون کی حالت میں آنا عادت کے باب میں آ چکا ہے، اس کا دوبارہ مطالعہ کر لینا مفید ثابت ہوگا۔

یہ ایک ایسا طریقہ ہے کہ جس سے ہم اپنے کسی بھی مقصد میں، جیسے کاروبار، حصول علم، میاں بیوی کے تعلقات، دوست احباب سے مراسم اور دیگر معاملات میں کام لے سکتے ہیں۔

فرصت مثل آب بہاراں ہے
تیزی سے گذر جاتی ہے

بروقت فائدہ اٹھالیجئے

کہ دوبارہ ہاتھ آنے میں اسے دیر لگے گی

اسلام

ان اقدام سے ہمارا مقصد یہ ہے کہ ہماری وہ عادات جو ہم پر مسلط ہیں اور ہمارے بچے کے ساتھ غیر شائستہ روش پر مجبور کرتی ہیں باوجود پوری کوشش کے ہمارے قابو سے باہر ہیں۔

موزوں عادات کو ہم اپنے اندر اس طرح محکم کریں کہ وہ ہمارے لئے خود بخود کام کرتی رہیں تاکہ ہماری پرانی غیر مناسب عادات ہمیں غیر اندیشانہ روش پر مجبور نہ کرسکیں۔

منصوبہ بندی برائے استحکامِ شائستہ عادات

جیسا کہ ہم دیکھ رہے ہیں، ہمارے بچے کو جو ماحول اس وقت میسر ہے اسے فقط بدتہذیب ہی بنا سکتا ہے، کسی اچھی راہ پر نہیں ڈال سکتا ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ایسی منصوبہ بندی کی جائے جس سے ہماری اپنی اصلاح کے ساتھ معاشرے کی بھی اصلاح ہو۔ اس کے لئے ایک مشترکہ مہم کی ضرورت ہوگی اور اس کی نشر و اشاعت بھی۔ یہ کام بغیر ایک اچھی لیڈر شپ کے ممکن نہیں۔ بہر حال اس کی جستجو اہمیت کی حامل ہے۔ یہاں بھی مسئلہ پرواہ کا ہے۔ دنیا میں ترقیاں ہوتی چلی جارہی ہیں اور ہمارا ہاتھ اس سے خالی ہے۔ اس کے لئے ہم خیال لوگوں کو اصلاح کی طرف راغب کرا کے ساتھ لے کر قدم بڑھانا ہوگا تب ہی کامیابی ہوسکتی ہے اور معاشرہ رہنے کے قابل ہوسکتا ہے۔

امید ہے کہ زیر نظر کتاب کے مطالعہ سے یہ اندازہ ہو گیا ہوگا کہ وہ کون سی عادات ہیں جو ہمارے بچے کی تربیت میں رخنہ انداز ہیں۔ اب ضرورت اس بات کی ہے کہ اس پر ایک سرسری نظر اور ڈال کر ایک فہرست غیر شائستہ عادات کی تیار کرلی جائے، جس کے بالمقابل متبادل اچھی عادات بھی درج ہوں۔ کتاب کے علاوہ اپنے تجربات کی بنا پر قابل اصلاح عادات کا جیسے جیسے پتہ چلتا جائے اضافہ کرتے رہنے کی ضرورت ہے، اس لئے کہ کتاب میں اختصار سے کام لیا گیا ہے اور ایسی عادات کی دنیا میں فراوانی ہے۔ اصل مقصد اس منصوبے کا یہ ہے کہ اصلاح کے سلسلے کو جاری رکھا جائے اور کسی عادت کی اصلاح ہو جانے کے بعد بھی اس کی یاد دہانی مسلسل طور پر ہوتی رہے۔ اس لئے کہ جب تک ماحول کی اصلاح نہیں ہو جاتی وہ اپنے اثرات ڈالتا رہے گا اور یہ بات بعید از قیاس نہیں کہ اصلاح شدہ عادات دوبارہ اس کی گرفت میں آ جائیں اور ساری محنت اکارت جائے۔

اس کے لئے فہرست جو تیار ہوئی ہے اصلاح کی عجلت و اہمیت کے مدنظر اوّلیت کے لحاظ سے شمارہ نمبر (Number) دے دیا جائے یعنی سلسلہ وار ۱، ۲، ۳، ۴، .... تا آخر۔ جن عادات کو جلد تر خارج کرنا ہے بہ لحاظِ تواتر لکھ دیا جائے۔

اب شروع سے ایک ایک منفی عادت کی جگہ پر ذہنی نقشہ کشی اور فلم بینی کے ذریعہ جسے ہم پہلے سمجھ چکے ہیں اس سے متوازی مثبت عادات کو مسلّط کرتے چلے جائیں تا کہ پرانی منفی عادات اپنی حیثیت کھوتی جائیں۔ اس نقشہ کشی میں جن کلمات کو ہم ادا کریں پہلے سے مرتب شدہ اقرار نامے کی صورت میں ہونا ضروری ہے ورنہ شاید کوئی اثر مرتب نہ ہو، اس کا متن شخصی ہو، زمانہ حال سے متعلق ہو، الفاظ فقط مثبت ہوں (نہ، نہیں وغیرہ سے گریز ہو) سچائی سے بھر پور ہو۔ ادائیگی میں گرم جوشی اور یقین شامل ہو۔ بہتر یہ ہے کہ ایک مرتبہ نقشہ کشی اور فلم بینی کے طریقے کا مطالعہ کرلیں۔

ہر ایک عادت سے متعلق اس عمل کے شروع اور آخر کی تاریخوں کو بھی لکھتے جائیں کہ آئندہ کے لئے مدتِ اوقات کی اندازہ گیری میں آسانی رہے۔ اس کے بعد جن عادات پر ہم عبور حاصل

کرتے جائیں انہیں ایک دوسری فہرست میں منتقل کرتے جائیں اور ہر پندرہ دن بعد اصلاح شدہ عادات پر ایک ایک کر کے نظر ثانی کرتے رہیں تا کہ ماحول کے اثرات کی بنا پر اگر چند پرانی عادات دوبارہ عود کر آئی ہوں وہ جلد از جلد دور کردی جائیں اور اصلاح شدہ صورت برقرار رہے۔ پختگی آنے پر اس وقت کو آگے بڑھایا جاسکتا ہے، یعنی پندرہ دن کے بجائے ایک مہینہ کر دیا جائے تا کہ ذہن پر زیادہ گرانی کا احساس نہ رہے۔

یہ سلسلہ جاری رہنا ضروری ہے تا کہ ہمارا بچہ بھی ہمارے طرزِ عمل کو دیکھ کر عادات کی اصلاح کرتے رہنے کی عادت کو اختیار کرے اور ایک متوازن شخصیت کا مالک بن کر ابھرے۔ موجودہ معاشرے کی اصلاح اور خدمت کے لئے بے لوث لیڈر شپ کی ضرورت ہے اور مصفا شخصیتوں کے مالک نوجوان ہی اس کام کو انجام دے سکتے ہیں۔

اختتامی کلمات

بچوں کی صحیح تربیت کا انحصار والدین کے بلند اخلاق پر مبنی ہے۔ بچہ اپنے والدین اور ماحول کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ یہ خواہش کہ ہمارا بچہ سلیقہ مند بنے اس وقت پوری ہوسکتی ہے جب ہم اپنی روش کو درست کرلیں۔ اس کتاب میں ہم یہی کچھ مطالعہ کرتے آئے ہیں۔ یاددہانی کے لئے چند نکات مندرجہ ذیل ہیں:۔

- ...... بچے کو نظم وضبط کی راہ پر لگانے کے لئے اس کی عزتِ نفس (سیلف اسٹیم) کو بلند رکھنا ہوگا۔ کسی صورت میں بھی اس کو کمتر نہیں سمجھا جائے۔ اس کی عزت کریں گے تو وہ باعزت بنے گا اور دوسروں کے ساتھ عزت و احترام سے پیش آئے گا۔
- ...... محفلوں اور دیگر مواقع پر آداب کو ملحوظ خاطر رکھئے۔ وہاں لوگوں سے تپاک کے ساتھ میل جول قائم کرنے۔ بچے کو سب سے متعارف کرائے

اور ہر بڑے چھوٹے سے مراسم قائم کرنے کے اطوار بتائے۔

- ......اس کے سامنے صبر کرنے کا مظاہرہ کریں، تاکہ وہ صبر و تحمل اور اپنے اوپر قابو پانے کا سلیقہ سیکھے۔
- ...... ان میں عادت ڈالئے کہ جب ان کو کسی کام کے لئے کہا جائے تو وہ پہلی ہی آواز پر اسے کرنے کے لئے تیار ہو جائیں۔ آپ کا انداز تحکمانہ نہیں ہونا چاہئے، بلکہ دردمندی و محبت کے ساتھ ہو۔ آپ کا مُحکم رہنا ضروری ہے۔
- سیکھنے سکھانے کے لئے کوئی عمر مقرر نہیں، نہ ہی ان غلطیوں کو دور کرنے کا جو پرانے وقتوں سے چلی آ رہی ہیں۔ علم کو مشعل راہ بنائے۔ طے کر لیجئے کہ بچے کی چھپی صلاحیتوں کو تلاش کر کے اس کے متعلقہ شعبے میں اعلیٰ ترین مدارج تک ضرور پہنچائیں گے۔
- ......اسے ذمہ دار بنائیے کہ وہ اپنے کاموں کو خود نظم دے۔
- ......اسے خوش زبان بنائیے۔ ہر موقع کے لئے موزوں کلمات یاد کرائیے جیسے بسم اللہ، سبحان اللہ، الحمد للہ، تشریف رکھئے، تشریف لائیے، مزاج کیسے ہیں، معاف فرمائیے وغیرہ یہ بھی کہ انہیں جھک کر ادا کیا جائے۔
- ......خود غرضی سے اجتناب اور بے غرضی کا رویہ اپنائیے۔
- ...... ہفتہ میں ایک دو بار بچے سے دریافت کریں کہ اس نے دوسروں کے ساتھ لطف و کرم، فیاضی وغیرہ کا کیا اور کیسے مظاہر کیا۔
- ...... اپنے اندر مندرجہ ذیل صفات پیدا کریں، ان کا عملی مظاہرہ کریئے، زبانی نہیں بلا امتیاز و تفریق لوگوں کے ساتھ ہمدردی و فراخ دلی، ملنساری و باہمی اتحاد برائے امداد۔

ملنساری و باہمی اتحاد برائے امداد۔

اپنی غلطیوں کو فوراً قبول کرنا۔

قوت فیصلہ کو اجاگر کرنا۔

مشکلات کی پیش بینی اور اس کے لئے منصوبہ بندی۔

بحث سے گریز۔

●...... اکڑ اور مفاخرت سے دوری۔

اپنی بات یا خیالات کسی پر مسلط کرنے سے اجتناب۔

خوش مزاجی کی روش۔

●......تعصب اور فرقہ واریت کا ذکر گھر میں نہ ہونے دیں۔ اگر بچے پوچھیں تو بتا دیا جائے کہ یہ سب لوگوں کی ناواقفیت کی بنا پر ہے اور غیر جانبداری کی تعلیم دیں۔

●...... بچے کو مطالبہ کرنے کا درست طریقہ بتائیے۔ فراوانی و اصراف کی خرابیوں سے انہیں مطلع کریئے۔

●...... ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ باتیں جو وہ نہیں جانتے وہ آپ سے پوچھیں، ورنہ وہ خود جوابات تلاش کرلیں گے۔ زیادہ احتمال یہ ہے کہ ناسمجھی کی بنا پر درست نہ ہوں اور خطرناک پہلو اختیار کرلے۔

●......اس دنیا میں مختلف خیالات و مذاہب کے لوگ رہتے ہیں جو شاید ہم سے اتفاق نہ کرتے ہوں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہم ان سے ادب و احترام سے پیش نہ آئیں۔ ان کے ساتھ ہمیں بہترین اخلاق کا مظاہرہ کرنا چاہئے۔

●......اچھے افکار کی باتیں محض رٹا دینے سے بچے اپنے فعال ذہن کا حصہ نہیں بنا پاتے۔ ضرورت یہ ہے کہ والدین تحمل، ہمدردی اور گرم محبت کے ساتھ بچے کو بات کرنے کی ترغیب دیں، یعنی جن افکار کو اُن

کے ذہن نشین کرانا چاہتے ہیں انہیں باتوں ہی باتوں میں اس طرح سے ان کے سامنے پیش کریں کہ وہ خود اُس پر بات کرنے لگیں۔ یہ طریقہ ایسا ہو کہ وہ پڑھائے جانے یا ترغیب کا احساس نہ کریں۔ فقط دوستانہ ہو۔ پھر تحمل کے ساتھ بغیر ان کی بات کاٹے ہوئے مجوزہ افکار کو ان میں کاشت کر دیں۔ اس طرح بچے میں سوچنے، چھان بین اور تحقیق کرنے کی عادت پیدا ہو جائے گی جو ان کی کامیاب زندگی کے لئے ضروری ہے۔

- ...... انہیں کوئی ایسی بات نہ پڑھائیں جو وہ سمجھ نہ پاتے ہوں، ورنہ وہ بھی اشلوک پڑھنے اور گھنٹی بجانے کے عادی ہو جائیں گے، یعنی رسم و رواج کو زندگی کا مقصد بنالیں گے۔
- ...... اس قسم کی محرومی و معزولی جو دائمی زخم چھوڑتی ہے وہ فقط محبت کی محرومی سے پیدا ہوتی ہے، مہنگے قسم کے کپڑے یا کھلونوں کی محرومی سے نہیں۔ بچے سے محبت کرنے کا کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہ دیں۔
- ...... کسی سے بدلہ لینے کے لئے اسے زیر کرنے یا ناکام بنانے کی سازش نہ کریں ورنہ بچہ اسے دیکھ لے گا۔
- ...... خوش بین بنئے کہ بدبین کی برعکس خوش بین ہر چیز کو مثبت نگاہوں سے دیکھتا ہے اور پُر امید رہتا ہے۔
- ...... تنقید گھرے گھاؤ لگاتا ہے، اسے اپنی عادت سے دور کر دیجئے۔
- ...... اُنھیں نہایت کم عمری سے گھریلو کاموں میں مشغول کریں مگر بڑی نرمی اور محبت کے ساتھ اُن میں ذمہ داری اور نظم کا جذبہ پیدا ہو جائے گا۔

الفاظ و معنی

الفاظ	معنی	الفاظ	معنی
ابہام	گول مول بات	بے سروسامانی	خستہ حالی
آبگینوں	شیشہ، نازک احساس، اولاد	بے کیفی	بے مزہ، بے لطف
اجاگر	روشن کرنا	بہی خواہی	اچھا چاہنا
اختراع	ایجاد	پژمردگی	اداسی، افسردگی
ادراک	سمجھنا	پیش بینی	دوراندیشی، مستقبل کو دیکھنا
استوار	پائیدار	پیکار	جنگ، جھگڑا
استحکام	مضبوطی، پختگی	پیغام رسانی	پیغام بھیجنا
اسلوب	طریقہ، روش	پیہم	لگاتار، متواتر
اشتعال	جوش، غصہ	تحلیل	گھل جانا
انتباہ	خبردار کرنا	تخریب کار	خرابی پیدا کرنے والا
التوا	ملتوی کرنا	تدارک	علاج
آمادہ	رضامند	تشخیص	جانچنا، پہچاننا
الحاق	شامل ہونا	تعمیر	بنانا
اَنا	غرور	تفاہم	صلح صفائی، سمجھداری
باہم	ساتھ مل کر	تلاطم	جوش
بالغ	جوان، سمجھدار	توانائی	طاقت، زور، قوت
باور	یقین، بھروسا	تیر بہدف	نشانہ پر

الفاظ	معنی	الفاظ	معنی
تجاوز	حد سے بڑھنا	ضعیف	کمزور
تکبر	غرور، گھمنڈ	طاری	چھا جانے والی کیفیات
تعمیر	بنانا	طیش	غصہ
جبلت	فطرت	علامت	اشارہ، پہچان
جاہ طلب	منصب کا خواہشمند	عوامل	متعلقہ امور یا عمل
حوصلہ	جرأت، ہمت	عجلت	جلدی
حل	جواب حاصل کرنا	عیب جوئی	برائی ڈھونڈنا، عیب لگانا
حواس	ہوش	عدیم الفرصتی	فرصت یا مہلت کا ہونا
خاطر خواہ	خواہش کے مطابق	عمل پیہم	لگا تار عمل پیرا ہونا
خستگی	تھکن، تھکاوٹ	علت	وجہ
خراج تحسین	تعریف کرنا	فقدان	کمی
دہندہ	دینے والا	فراوانی	زیادتی
دانش گاہ	مدرسہ، یونیورسٹی	فعالیت	عمل میں تیز ہونا
دستور	لائحہ عمل، قاعدہ، قانون	فساد	خرابی
درگیری	(پکڑنے والا)، گرفتاری	قباحت	نقص
روش	طرز چال	قاری	پڑھنے والا
راست بازی	سچائی	کلفت	تکلیف
سرزنش	پوچھ گچھ، سزا دینا	کاشت	بونا
شعور	تمیز، سلیقہ	کوتاہ نظری	تنگ نظری، محدود ذہن
شائستہ	مہذب، سلیقہ مند	کشیدگی	کھنچاؤ
شناخت	پہچان	مطالعہ	پڑھنا

الفاظ	معنی
مسئلہ	سوال، الجھن
موافق	مناسب
مسلّط	حاوی
مزاح	مذاق، ظرافت
مرتعش	کپکپاہٹ
مسدود	بند
متنبہ	خبرداری
مصمّم	پکی، مضبوط
مبہم	غیر واضح، مشکوک
مغلوب	محکوم، عاجز
مامور	متعین
متاع	اثاثہ، پونجی، سامان
مرتکب	عمل کرنے والا
مدافعت	دفاع کرنا، بچانا
مطیع	فرمان بردار
محکم	پکا، واضح، صاف
لَو	چراغ کی لپیٹ
لبادہ	لباس
موازنہ	مقابلہ کرنا (اشیاء کا آپس میں مقابلہ)
مہمل	بے معنی

الفاظ	معنی
مضطرب	بند، مضطر، تکلیف زدہ
متعصب	تعصب کرنے والا، تنگ نظر
نارسا	بے اثر، نہ پہنچنے والا
نوشت	تحریر
نومولود	بچہ، شیر خوار بچہ
نبرد آزما	مقابلہ
ناصحانہ	نصیحت آمیز
ہم آہنگی	یک رنگی، ایک رائے
یکسوئی	اطمینان، دل جمعی

- بچپن ہی سے بچے کی تربیت میں خامیوں کو دور کیجئے۔

- پرانے دھارے کے ساتھ کیوں بہے جا رہے ہیں؟

- غیر شائستہ عادات کیسے وجود میں آتی ہیں؟

- ہم اپنی عادات کیسے سنواریں کہ وہ بچے کی تربیت میں رخنہ انداز نہ ہوں۔

- جدید تقاضوں کے مطابق بچوں کو کیسے منظم کیا جائے۔

- مٹاپے اور سگریٹ نوشی وغیرہ کے نفسیاتی پہلو اور تدارک۔

- انسانی جذبات لامتناہی قوت کے مالک ہیں، ان سے کام لیجئے۔

- بیوی اور شوہر، محبت میں کیسے بلوغیت پیدا کریں۔

- اچھے اخلاق کے لئے اہم منصوبہ بندی۔